प्राण-चिकित्सा

डॉ० दुर्गाशंकर नागर

राजयोग-ग्रंथमाला का छठा पुष्प

प्राण-चिकित्सा

(Psycho-therapy—Its Doctrine & Practice)

लेखक और प्रकाशक

डॉ० दुर्गाशंकर नागर

[संपादक 'कल्पवृक्ष', उज्जैन, सी० आई०]

मुद्रक

श्री प्रवासीलाल वर्मा, मालवीय

सरस्वती-प्रेस, काशी।

द्वितीयबार १००० } १९३४ { मूल्य १)

प्रस्तावना

मेस्मेरिज़्म-विद्या के मूल-तत्त्वों ने जगत् का कल्याण किया है, इस बात में शक करने की कोई गुंजायश नहीं है। हाँ, इसकी आड़ में कई लोगों ने छल-कपट और पाखंड करके भोले-भाले लोगों को ठगा है, और ठग रहे हैं ; परंतु हम जिनकी बात कह रहे हैं, वे मेस्मेरिज़्म के मूल-सिद्धांत हैं, और उन्हीं सिद्धांतों से जगत् का हित हुआ है।

इस विद्या के आविष्कारक हैं वियना के डॉक्टर मेस्मर। आपने मेग्नेटिज़्म से रोग के कारण और वह कैसे दूर किया जा सकता है, इस नवीन विद्या का शोध किया, और इसी से वह मेस्मेरिज़्म के नाम से प्रसिद्ध हुई।

यह विद्या प्राणों से संबंध रखती है, और प्राण-विनिमय करना इसके उपयोग का तरीक़ा है। आज तक इसने कितने ही मनुष्यों को भला किया है, और करती जा रही है।

मनुष्य के अंदर एक ऐसी शक्ति छिपी हुई है, जिसे प्राण-शक्ति कहते हैं। इसे ही अँगरेज़ी में मेग्नेटिज़्म कहा जाता है। रोग-निवारण में इसी का उपयाग होता है, और इसी चिकित्सा को प्राण-चिकित्सा कहते हैं, जिसे डॉ०

दुर्गाशंकरजी नागर ने इस पुस्तक में बहुत ही अच्छी तरह, सरल ढंग से समझाया है।

इस चिकित्सा के द्वारा साधारण रोग तो जाते ही हैं; पर असाध्य रोग भी समूल नष्ट होते हैं। ऐसे रोगी, जिनका रोग असाध्य हो गया है और असाध्य हो जाने के कारण जिनको वैद्य, हकीम या डॉक्टरों ने जवाब दे दिया है, इससे नीरोग हुए हैं, और होते हैं; क्योंकि यह विद्या प्राणों को जगाकर उनको चैतन्य अवस्था में लाती है, जिससे रोगी को विश्वास होता जाता है कि मेरा रोग दिनों-दिन घट रहा है। यही मानसोपचार है। इसका संबंध मन से है; क्योंकि मन का ही प्रभाव शरीर पर पड़ता है; इसलिये मन के बलवान् विचारों से रोग अवश्य दूर होते हैं। भूत लगना और प्रेत-बाधा असल में मानसिक रोग ही है। इस विषय पर भी इस पुस्तक में काफ़ी प्रकाश डाला गया है।

ऐसी पुस्तकों का हिंदी-भाषा में बड़ा भारी अभाव है। इस अभाव की पूर्ति के लिये नागरजी महोदय ने इतनी अच्छी पुस्तक लिखकर हिंदी-जगत् का बड़ा भारी उपकार किया है। इसके लिये आपको जितना धन्यवाद दिया जाय, उतना थोड़ा है।

इस विद्या का सच्ची लगन के साथ वर्षों अभ्यास

करना और सेवा-भाव से अर्से तक प्रयोग करके अनेक नर-नारियों को लाभ पहुँचाना साधारण मनुष्य का काम नहीं है—वह महान् आत्मा होनी चाहिए। माननीय डॉक्टर दुर्गाशंकरजी नागर इसी कोटि के महापुरुष हैं, जो वर्षों से अपनी 'भर्तृहरि-आश्रम'-जैसी लोकोपकारिणी संस्था से अनेकों जीवों का बिना किसी लोभ-लालच या फ़ीस के कल्याण कर रहे हैं।

दान की महिमा हमारे यहाँ खूब गाई गई है। उनमें जीवन-दान सर्वोपरि दान है। जो जीवन-दान करता है, वह भगवान् का परम प्यारा बनता है। डॉ० सा० इसी श्रेणी के परोपकारी पुरुष हैं, जिनके जीवन का ध्येय ही सेवा-भाव बन गया है। आज तक आपके द्वारा संपादित 'कल्पवृक्ष' मासिक पत्र ने न-जाने कितने मानवों का हित-साधन किया होगा। ख़ुशी की बात है कि अब तो इस पत्र का गुजराती संस्करण भी, भावनगर से, निकलने लगा है। कितनी ही पुस्तकें आपने अपने अध्यात्म-मंडल से प्रकाशित की हैं, जो सब-की-सब बड़ी उपयोगी और कल्याणकारिणी हैं।

इतना ही नहीं कि केवल आप ही अपने अंग से लोकोपकार करते हों, प्रत्युत आपकी धर्मपत्नी भी इस कार्य में काफ़ी योग देती हैं। उन्होंने भी आज तक न-जाने कितनी

स्त्रियों को रोग-मुक्त करके उन्हें एक प्रकार का जीवन-दान दिया है। यहाँ तक परोपकार-वृत्ति इन आदर्श-दम्पति में है कि रोगियों को अपने निजी ख़र्च से भोजन कराते और उनका मुफ़्त इलाज करते हैं। राजा-महाराजाओं से लेकर ग़रीब की झोपड़ी तक में आपका प्रवेश है, और राजा-रंक की आप समान भाव से ही चिकित्सा करते हैं।

हम आपका कल्याण चाहते हैं, और प्रभु से प्रार्थना करते हैं कि आपके द्वारा और भी उत्तमोत्तम पुस्तकें हिंदी में प्रकट हों, जिससे हिंदी-समाज काफ़ी लाभ उठा सके।

कृष्णकुंज
झालरापाटन शहर
(राजपूताना)
प्र० आषाढ़ी पूर्णिमा, १९८८

कृष्णगोपाल माथुर

विषय-सूची

प्राण-चिकित्सा

१. प्राण-तत्त्व

योग-शास्त्र में प्रसिद्ध प्राण और मेस्मेरिज़्म, ये दोनों एक ही तत्त्व हैं; किंतु आजकल मेस्मेरिज़्म के तत्त्व समझनेवाले थोड़े हैं। आजकल कई ढोंगी अपनी दवाओं को बेचने के लिये बड़े-बड़े शहरों में किसी लड़के के सम्मुख बेधक-दृष्टि से देखकर उसे सुला देते हैं। फिर उसे कपड़े से ढककर प्रश्न पूछते हैं, और दूसरों के मन की बातें बतलाते हैं। वास्तव में वे यह जो कुछ करते हैं, संकेतों द्वारा उस लड़के को पहले ही सिखा दिया जाता है, और प्रश्न इस ढंग से करते हैं कि वह लड़का पूछनेवाले का आशय समझ जाता है. इस प्रकार सर्वसाधारण को धोका देकर उन्हें चमत्कृत कर देते हैं। इसी प्रकार काले पर्दे के ऊपर किसी बालक को हवा में ऊपर उठा देते हैं। और, संदेह दूर करने के लिये चक्राकार लोहे का तार उसके चारो ओर घुमाकर उसमें से उसका शरीर निकालते, और लोगों को मेस्मेरिज़्म का खेल कहकर उन्हें धोका देते और धन लूटते हैं। इसी तरह और भी कई प्रकार की हाथ की सफ़ाई और चालाकी से जादू करके मेस्मेरिज़्म का नाम बदनाम करते हैं।

नास्तिक अथवा जड़वादी शोधकों ने यह सिद्धान्त स्थिर किया है कि सजीव विश्व जड़ परमाणुओं से उत्पन्न हुआ है। परमाणुओं पर गति का प्रभाव होने से उष्णता और प्रकाश का आविर्भाव होता है। इसी तेजस् तत्त्व से, विशेष शोध करने पर, कृत्रिम विद्युत् का

प्रभाव जाना गया और उसी के आधार पर आज टेलीफ़ोन, तार और बे-तार के तार की उत्पत्ति की गई है, जिनसे हज़ारों मील दूरी पर एक मिनट में विचार भेज और ग्रहण कर सकते हैं। इसी तत्त्व से विद्युत् के समान ही 'मेग्नेटिज़्म'-नामक सूक्ष्म तत्त्व भी खोज निकाला गया है। इसी समय रीकन वेक-नामक जर्मन चुंबक की खोज कर रहे थे। चुंबक के प्रयोगों से उन्हें यह विदित हुआ कि अमुक व्याधि से या अमुक शारीरिक अथवा मानसिक स्थिति में रहने से या और किसी कारण से मनुष्य चुंबक के एक भाग में से अग्नि को प्रकट होते हुए देख सकते हैं। चुंबक के दोनों सिरे भिन्न-भिन्न शक्ति के होते और मनुष्य पर भिन्न-भिन्न प्रभाव डालते हैं। फिर उसने यह आविष्कार किया कि इन्हीं मनुष्यों को सामान्य पदार्थों में से—मनुष्यों के हाथों में से—तेज का प्रवाह निकलता हुआ दृष्टिगोचर होता है, और उस तत्त्व को, जो निरंतर समस्त प्राणी—पदार्थों में से प्रकट होता रहता है, 'औरा' नाम से संबोधित किया। इस प्रवाह को हम छाया कहते हैं।

इसी समय मेस्मर नाम का वीएना (आस्ट्रिया) का डॉक्टर पेरिस में आकर रहा। यह लगभग १७८० ई० की बात है। उसने मेग्नेटिज़्म से बहुत-से चमत्कार दिखलाए। बहुत-से रोगियों पर चुंबक का आश्चर्यजनक प्रभाव देख वह उसका खूब उपयोग करने लगा। वह भी यही मानता था कि मेग्नेटिज़्म चुंबक आदि पदार्थों में ही होते हैं; किंतु उसका रूपांतर प्राणी, पदार्थ सबमें व्याप्त है। उसने यह सिद्धांत प्रकट किया कि मनुष्य मनुष्य के ऊपर विविध प्रभाव डालकर रोग मिटा सकते हैं। सन् १८१३ में मोंड़ाल्यूज़ का 'मेग्नेटिज़्म का इतिहास' प्रसिद्ध हुआ, और काउंट पुसीगर-नामक शोधक को यह मालूम हुआ कि इसी तत्त्व के कारण रोगी निद्रा-वश होकर विश्व-दृष्टि प्राप्त करता और संदूक में बंद किए हुए पदार्थों को बता

सकता है। रोग का क्या कारण है, और वह कैसे दूर किया जा सकता है। इस नवीन विद्या का शोधक मेस्मर था ; अतः यह मेस्मेरिज़्म-नाम से प्रसिद्ध हुई, और इसके ख़ूब प्रयोग होने लगे। प्रारम्भ में पादरी और नास्तिकों ने बड़ी-बड़ी रुकावटें पैदा कीं, कइयों पर अत्याचार भी हुआ, कइयों को अदालत में जाना पड़ा ; किन्तु सत्य का कभी विनाश नहीं हो सकता। फ्रेंच-सरकार ने, सन् १७८४ में, इसका निर्णय करने के लिये कमीशन नियुक्त किया ; किंतु कमीशन में अधिकांश जड़वादी नास्तिक होने से उन्होंने इस विद्या को दूषित बतलाया, किन्तु सत्य कभी डूबता नहीं। सन् १८२६ में फिर कमीशन बैठा। उसमें यह निर्णय हुआ कि यह बात सत्य है, और आज फ्रांस में प्रसिद्ध अस्पताल इसी विद्या के आधार पर चल रहा है। किंतु इस विद्या का अमेरिका में अधिक प्रचार हुआ। कारण, वहाँ प्रजा-सत्तात्मक राज्य होने के कारण लोगों की शोधक दृष्टि होने से इसके प्रयोग घर-घर होने लगे।

जड़वादियों में प्रसिद्ध प्रोफ़ेसर विलियम क्रुक्स बेलॅस आदि ने इस विद्या का सत्यासत्य निर्णय किया, और स्वयं इसके भक्त बन गए। अमेरिका में मेंटल हीलिंग, क्रिश्चन साइंस, न्यूथॉट इत्यादि रोग-निवारक प्रयोगों का प्रचलन प्राण-विनिमय के आधार पर ही हुआ है।

मेस्मेरिज़्म-नाम की कई वर्षों से निन्दा होने के कारण अनेकों ने इसका नाम हिप्नाटिज़्म, एलेक्ट्रिक बॉयलाजी, साइको एनेलेसिस, साइको थिरपी रखकर इसका प्रयोग कर रहे हैं। आज योरप, अमेरिका, आस्ट्रेलिया आदि देशों में बड़े ज़ोरों से इसका प्रचार हो रहा है। अनेकों मासिक, साप्ताहिक और त्रैमासिक पत्र प्रकाशित हो रहे हैं। नई-नई पुस्तकों का खूब प्रचार हो रहा है। दिन-प्रति-दिन इसका साहित्य बढ़ रहा है।

मेग्नेटिज़्म के विषय में लिखने वाले कहते हैं कि शरीर में उसका स्थान नाड़ी-मात्र में पानी के समान रहते हुए सूक्ष्म पदार्थ के साथ है। मस्तक और मेरुदंड में इसका मुख्य भंडार है। हमारे यहाँ तंत्र-शास्त्रों में इसका विस्तृत वर्णन है। प्राण की स्थिति शरीर-मात्र में है। उसका मूल-स्थान लिंग-देह में है, इसी प्रकार नाड़ियों में के सूक्ष्म पदार्थ में है। मेरुदंड में इसका मुख्य भंडार यथार्थ में है; किंतु मस्तक की संधि के ऊपर, ब्रह्मरंध्र में, इसका मुख्य स्थान है, और मुख्य आश्रय हृदय में है। उसकी गति दोनों स्थानों में से चलती है। दाएँ और बाएँ नथुनों में से उसका प्रवाह निकलता रहता है, जिसे सूर्य और चंद्र कहते हैं।

यद्यपि सर्व-शरीर-व्यापी प्राण एक ही है, स्थान-भेद से पाँच संज्ञा कही हैं। प्राण का नाड़ी-तंत्र से निकट विशेष संबंध है।

नाड़ी के विषयों में बहुत सूक्ष्म विचार है। नाड़ियों के मुख्य-मुख्य तंतु-जाल बँधकर अमुक अंग या अमुक शक्ति-संचालन करते हैं। इस प्रकार के छः तंतु-जाल हैं, जिन्हें चक्र कहते हैं। प्राण को शरीर में, नाड़ी में, चक्रों में यथार्थ रीति से जानने से वह सिद्ध हो जाता है।

मनुष्य जो खाता है, पीता है, जिन-जिन प्राणियों से, पदार्थों से संबंध रखता है, और जिन-जिन विचारों में निमग्न रहता है, उन सबसे प्राण का स्वरूप बँधता है। जड़ और चेतन सब पदार्थों में से प्राण की छाया निरंतर निकला करती है। इसलिये उन प्राणी-पदार्थों के समीप रहने से छाया का प्रभाव अवश्य पड़ता है।

पहना हुआ कपड़ा, जूठा पानी, जूठा अन्न और स्पर्श की हुई पुस्तक, इन सब पदार्थों का उपयोग करने वाले पर उन पदार्थों का प्रभाव अवश्य पड़ता है; क्योंकि पहले उनका संबंध अन्य व्यक्तियों से रहा है। अतः लोग दूसरों के पहने हुए वस्त्र, उपयोग में लाई

हुई वस्तुएँ और उच्छिष्ट अन्न-जल आदि कभी ग्रहण नहीं करते। जो करते हैं, उन्हें भी न करना चाहिए। छूत-छात और भक्ष्याभक्ष्य का भी विचार इन्हीं कारणों पर अवलंबित है। ताँबे-पीतल की अपेक्षा काँसे का बर्तन छाया को शीघ्र ग्रहण करता है। और, बहुत देर तक उसे छोड़ता नहीं, इसीलिये स्पर्श कर लेने पर वह निकम्मा माना जाता है। ऊन, रेशम आदि वस्त्र छाया को ग्रहण नहीं करते, इसीलिये सूत के कपड़े से विशेष पवित्र और बिना धोए अनेकों बार उपयोग कर लिए जाते हैं। किसी मलिन-शरीर और अशुद्ध विचार-वृत्तिवाले मनुष्य के स्पर्श से अपने प्राण की शुद्धता नष्ट होती है, इसीलिये स्नान करने का विधान है। जल के समान शुद्ध करनेवाला दूसरा साधन नहीं।

आजकल भी लोग खाज, खुजली या चर्म-रोगवाले से इसलिये बचकर रहते हैं कि उन्हें छूत से वह रोग न लग जाय ; परंतु इससे बढ़कर प्रभाव हमारे विचारों का पड़ता है, जो रात-दिन श्वास-प्रश्वास के साथ बाहर निकला करते हैं। इस आश्चर्यजनक बात का हमें तनिक भी अनुभव नहीं होता।

साँप-बिच्छू के विष को दूर करना, भूत-प्रेत निकालना, यह सब संकल्प-बल के ही खेल हैं। साँप या बिच्छू कोई बुद्धिमान् जीव नहीं कि मनुष्य की बात मानकर चलते हों, और यह भी नहीं हो सकता कि एक बार दंश करने से जो विष शरीर में प्रविष्ट हो जाता है, उसे वापस खींच सकें। मंत्र से जो विष उतरता है, यह भी प्राण-विनिमय का ही चमत्कार है। जिस शरीर में विष प्रविष्ट होता है, उसका प्राण-तत्व बिगड़ जाता है, अतः उसे दूर कर नीरोगी तत्त्व उसके शरीर में प्रवेश करना पड़ता है। शरीर का स्वाभाविक धर्म है कि वह किसी विकार को अन्दर नहीं रखना चाहता, बल्कि फ़ौरन् बाहर निकाल देने का प्रयत्न करता है। तत्त्व-विनिमय करनेवाला या

मांत्रिक अपनी विनिमय करने की शुद्ध बुद्धि और ब्रह्मांड को चूर-चूर कर देने के प्रबल संकल्प के आधार पर ही सफलता प्राप्त करता है, इसीलिये अमुक साधन-संपन्न और पवित्र बुद्धिवाला व्यक्ति ही इसमें कृतकार्य हो सकता है। कोई साँप को नींद में लाकर सुला देते हैं, अर्थात् हिप्नाटिज्म कर विधायक की अनुवृत्ति करके प्रयोग करते हैं। कोई-कोई अपने थूक को दंशित स्थान पर या फोड़-फुंसी पर लगाते हैं। ये सब मेग्नेटिज्म के ही प्रयोग हैं। प्राण सर्वत्र है। प्राण-तत्व से ही सब जीव अपना निर्वाह करते हैं।

शरीर में रोगोत्पत्ति के कारण और निदान के विषय में भिन्न-भिन्न शास्त्रों की भिन्न-भिन्न सम्मति है। शरीर-तंत्र में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न होने को रोग कहते हैं, और शरीर-तंत्र प्राण के अधीन है, अथवा यों कहिए कि प्राण में जिस तत्त्व का बिगाड़ हुआ, वही रोग है।

स्थूल देह में हो विकार होता है, ऐसा नहीं। लिंग-देह तक उसका प्रभाव होता है।

स्थूल शरीर के रोग सुख-साध्य हैं। सूक्ष्म अर्थात् लिंग-शरीर तक पहुँचे हुए रोग कष्ट-साध्य या असाध्य होते हैं। रोग के दो भेद हैं—

(१) व्याधि अर्थात् स्थूल शरीर के रोग।

(२) आधि अर्थात् सूक्ष्म शरीर के रोग।

और तीसरा उपाधि अर्थात् कोई अन्य कारण, भूतोन्माद या साँप-बिच्छू के ज़हर के शरीर में प्रवेश होने से प्राण का विकृत होना। प्राण में विकृति होने से ही रोग होता है। इसलिये प्राण को स्वाभाविक स्थिति में लाकर रोग को शांत करते हैं। इस विद्या के आचार्य किसी रोग को असाध्य मानकर नहीं छोड़ देते—ख़ासकर असाध्य रोगों पर ही विशेष प्रयोग करते और अनेकों बार सफलता प्राप्त करते हैं।

आधि में मानसिक रोगों का ही विशेष समावेश रहता है। मन, बुद्धि और अंतःकरण के जो विकार होते हैं, उन्हें आधि कहते हैं। व्याधि और आधि के मिश्रण से ही हिस्टीरिया, योषापस्मार, न्यूरस्थेनिया, मज्जा-तंतु की निर्बलता से होने वाले रोग, पागलपन, शून्यता, निराशा आदि होते हैं।

बुख़ार, संधिवात या किसी अवयव का धीरे-धीरे नाश होना, हड्डी टूटना, नासूर, भगन्दर, मस्सा, व्रण और क्षय-रोग ये सब व्याधि हैं।

आधि तथा उपाधि ये सब विनिमय से सुसाध्य हैं। नाड़ी-तंत्र में, मज्जा-तंतु में गड़बड़ पैदा होने से जो बिगाड़ होता है, वह प्राण-विनिमय से नाश हो जाता है। मानसिक विकार के रोग तथा बुख़ार, संधि-वात आदि रोग प्राण-विनिमय से दूर होते हैं।

जिनके शरीर के अवयव क्षीण होकर क्षय हो गए हैं, वे रोग दूर नहीं हो सकते। कोई कटा हुआ अंग नहीं जोड़ा जा सकता, न नष्ट हुई हड्डी या अंग आ सकता है।

व्रण-नासूर रोग में प्राण-विनिमय से बड़ी शांति पहुँचती है; पर ये रोग निश्चय-पूर्वक मिट जायँगे, ऐसा कोई नहीं कह सकता।

निद्रा का न आना, सिर दुखना, किसी शरीर के भाग में पीड़ा होना, चित्त-विभ्रम, बहिरापन, तुतलापन, मानसिक निर्बलता या किसी बुरी आदत या कुटेवों का गुलाम हो जाना आदि शीघ्र मिट जाते हैं।

रोगों का मानसोपचार में निदान

डॉक्टरी विद्या में रोगों के पहचानने के लिये कई प्रकार के यंत्र और कई रीतियाँ हैं। अभी तक डॉक्टरी विद्या में ५००० या इससे अधिक रोगों की पहचान हुई है, और दिन-प्रति-दिन नए-नए रोग बढ़ रहे हैं। नवीन-नवीन शोध और उपाय प्रचलित होने पर भी मृत्यु-संख्या अधिक वेग से बढ़ रही है।

मानसपोचार यानी विचार-शक्ति द्वारा रोगों के मिटाने की विद्या में रोग की पहचान बड़ी सरलता से की जाती है। डॉक्टरी विद्या में जो रोगों के जुदे-जुदे नाम दिए हैं, वे ख़ास रोग नहीं हैं; किंतु मुख्य अवयवों में पीड़ा होने से जो अवस्था शरीर में उत्पन्न होती है, उन अवस्थाओं और लक्षणों को भिन्न-भिन्न रोगों के नाम से सूचित किया है। इस कारण रोगों की संख्या हज़ारों हो गई है, और उन रोगों के पहचानने में भयंकर भूल हो जाती है। रोग की पूरी जाँच और परख न होने से अँधेरी कोठरी में बंदूक की गोली छोड़ने के समान परिणाम उत्पन्न होता है। जब औषधि ठीक रुग्ण स्थान पर आक्रमण करती है, तब शीघ्र ही उसका असर होता है। रोग की पूरी जाँच-पड़ताल न होने से दी हुई दवा दूसरे अवयवों पर उलटा असर करती है, और दुख-दर्द दूर करने के बजाय नवीन-नवीन दर्द पैदा कर देती है।

मानसिक शक्ति द्वारा इलाज करनेवालों से इस प्रकार की भयंकर भूल होना संभव नहीं। मानसोपचारक हज़ारों रोगों का ख़याल नहीं करता, वह तो सिर्फ़ जीवन-शक्ति देने वाले पाँच अवयवों—हृदय, यकृत (कलेजा), पाचन-शक्ति के अवयव, गुरदे, मेरुदंड और रक्त-संचार—पर ही विशेष ध्यान देता है। वह प्रत्येक रोग के भिन्न-भिन्न दर्दों का नामकरण न करके, उन्हें छाती, पेट, गुरदे या रक्त-विकार के रोग के नाम से पहचानता और उसी अवयव को ठीक करने का प्रयत्न करता है। वह प्राकृतिक चैतन्य अथवा आत्मिक शक्ति और इच्छा-शक्ति द्वारा रुग्ण स्थान पर, जहाँ पर चैतन्य-शक्ति मंद हो गई है, अपना प्रभाव डालता और मंद शक्ति को पुनः संजीवन प्रदान करके सदा के लिये उस रोग की जड़ उखाड़ फेकता है।

डॉक्टर लोग अभी तक यह मानते हैं कि ज्ञान-तंतुओं का विचार-शक्ति के साथ संबंध है, इसलिये ज्ञान-तंतुओं के रोग—स्नायविक

रोग—अवश्य दूर जो जाते हैं; किंतु शरीर के अवयवों के रोगों—जैसे फेफड़े की व्याधि और क्षय अथवा किसी मुख्य अवयव के बिगाड़—को विचार-शक्ति द्वारा दूर करना असंभव है। मनस्तत्त्व को डॉक्टरी विद्या ने स्वीकार नहीं किया है। जो भी प्रसिद्ध-प्रसिद्ध डॉक्टर हैं, वे अपनी स्वतंत्र सम्मति प्रकट करते हैं कि मनःशक्ति का अवश्य प्रभाव पड़ता है।

बुद्धि-बल नसों पर, रक्त-संचार पर, प्रभाव डालता है। मनोविकारों का शारीरिक अवयवों पर तथा पाचन करने वाली और प्रवाही पदार्थ उत्पन्न करनेवाली ग्रंथियों पर प्रभाव पड़ता है। और इच्छा-शक्ति स्नायुओं पर असर करती है। इसलिये बारीकी से जाँच करने पर ज्ञान-तंतुओं के रोग (Nervous disease) और अवयवों के रोगों (Organic disease) में विचार-शक्ति का विशेष प्रभाव है। शरीर में कोई ऐसा भाग नहीं, जहाँ ज्ञान-तंतु न हों। जहाँ ज्ञान-तंतु उपस्थित हैं, वहाँ विचार-शक्ति का प्रवाह जीवन-शक्ति को ले जा सकता है। इस प्रकार ज्ञान-तंतुओं तथा अवयवों के रोग दूर हो सकते हैं।

इस प्रकार मेंटल हीलर (मानसोपचारक) सिद्धांत से यह मानता और जानता है कि उसमें रोग को दूर करने का अटूट आत्म-विश्वास है।

मनुष्य के अंदर एक ऐसी छिपी हुई शक्ति है, जिसे प्राण-शक्ति कहते हैं। इस शक्ति को अँगरेज़ी में मेग्नेटिज़्म कहते हैं। प्राण को आकर्षण करके शरीर में संचय करने के नियम अध्यात्म-शिक्षा-पद्धति में बतलाए गए हैं। उससे तुम इस योग्य हो जाते हो कि दूसरे में इस शक्ति को प्रवाहित कर सकते हो। इस शक्ति को, जो एक मनुष्य के शरीर में से निकल कर दूसरे मनुष्य के शरीर में प्रवेश करती है, चुंबक-शक्ति कहते हैं। रोग-निवारण में इसका उपयोग होता है। इस चिकित्सा को प्राण-चिकित्सा कहते हैं।

२

इस उपचार से यदि तुम पूर्ण सफल होना चाहते हो, तो तुममें पूर्ण आत्म-विश्वास होना चाहिए। तुम्हारा जीवन शुद्ध हो, और तुम्हारी आंतरिक इच्छा निस्स्वार्थ भाव से परोपकार करने की होनी चाहिए। तुम्हारा रहन-सहन बिल्कुल सादा हो, और किसी प्रकार का तुम्हें गर्व न हो। तुम्हारा चित्त सदा प्रसन्न हो, और दूसरों के सब भावों का निरीक्षण करने की तुममें शक्ति हो। तुम्हारे नाखून बिल्कुल स्वच्छ होने चाहिए, जिससे इस शक्ति के निकलने में कोई रोक-टोक न हो। प्राण-शक्ति द्वारा प्रत्येक चिकित्सा में प्राण-व्यय होता है। यह प्राण हमारे शरीर में साधारण नियम से भी अधिक होना चाहिए। इसलिये हम आगे प्राणाकर्षण करने की एक क्रिया बतलाएँगे, जिसके अभ्यास से तुम्हें एक सप्ताह के अन्दर नवीन जीवन-संचार दृष्टि-गोचर होगा। इस क्रिया को सर्वदा करते रहो।

२८ फरवरी ८८ ३५

—२. प्राण-विनिमय

स्वस्थ दशा में मनुष्य सदैव अपने शरीर से शक्ति के कणों को फेकता है, जो दूसरे मनुष्यों के शरीर में प्रविष्ट होकर शुष्क हो जाते हैं। प्राण की लहरें मनुष्य की इच्छा के अधीन हैं। वह जहाँ चाहे, वहाँ उसके प्रवाह को भेज सकता है। किसी रोगी की तिल्ली ठीक तरह काम न करती हो या खराब हो या वह निर्बल और अशक्त हो, ऐसे मनुष्यों को प्राण-चिकित्सा से असीम लाभ पहुँच सकता है। प्राण-शक्ति के संचालन में रुकावट से या अव्यवस्था से ये विकार होते हैं, अतः उपचारक रोगी के शरीर-यंत्र में पर्याप्त प्राण-शक्ति का प्रवाह-संचालन करके शरीर को ऐसा स्वस्थ कर देता है कि उसका शरीर ही स्वयं अपनी मशीनरी को ठीक रखने के लिये प्राण उत्पन्न करने लग जाता है।

इस तरह निर्बल-अशक्तों का इलाज किया जाता है। शरीर के साथ निकटतम संबंध से, जान-बूझकर या अनजाने, स्वयं अथवा इच्छा-शक्ति के प्रयत्न से लाभ पहुँचाया जा सकता है। शरीर में खूब शक्ति फेककर या रुग्ण भाग में शक्ति संचालित करने पर बहुत-सी बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं। सब ज्ञान-तंतुओं की निर्बलता की बीमारियाँ प्राणमय शरीर में गड़बड़ हो जाने से होती हैं। पाचन-यंत्रों की खराबी और निद्रा-नाश-रोग भी इसी के कारण होते हैं। मस्तिष्क की पीड़ा रक्त के मस्तिष्क में जमा होने से या मेग्नेटिज़्म के एकत्र होने से होती है। एक प्रबल प्राण की धारा मस्तिष्क में प्रवाहित करने से वह रक्त वहाँ से हट जायगा, और दर्द बंद हो जायगा। ये तरीके साधारण हैं।

जिन लोगों को शरीर-शास्त्र का पूर्ण ज्ञान हो, उन्हें रुग्ण अवयव का पूर्ण मानस-चित्र बनाकर फिर उसे पूर्ण स्वस्थ दशा में देखने का प्रयत्न करना चाहिए। दृढ़ विचार आकाश-तत्त्व को इच्छित कल्पना की मूर्ति रच देगा, जिससे प्रकृति को नए तंतुओं के बनाने में सहायता मिलेगी।

दूसरा तरीक़ा मानसिक तत्त्व में, मन में अवयव को उत्पन्न करना, तब वासना-तत्व में रचना करना और फिर ईथर-तत्त्व में प्राणमय शरीर को आवृत करना और फिर वायव्य, द्रव और ठोस पदार्थों की सृष्टि कर स्थूल शरीर में जो कमी हो, उसे बाहर से लाकर पूर्ण करना है।

पास या मार्जन देने में सावधानी

प्रत्येक पास या मार्जन करने के बाद आकाश तत्त्व (ईथरिक मैटर), जो उसने रोगी के शरीर से बाहर निकाला है, पूर्ण तरह से फेंक देना चाहिए। ऐसा न हो कि वह उँगलियों में रह जाय, और शरीर में प्रविष्ट हो जाय। ऐसा होने से उसे (प्रयोक्ता को) भी वही शिकायत हो जायगी, जो पहले बीमार को थी। ऐसी बहुत-सी घटनाएँ हो गई हैं। जैसे कभी किसी बीमार के दाँत का दर्द दूर किया, या घुटने की पीड़ा शांत की, उसी समय इलाज करनेवाले को अपने दाँतों या घुटने में पीड़ा ज्ञात होने लगती है। कुछ रोगों की चिकित्सा में, जहाँ बार-बार इलाज किया गया हो, यदि उपचारक रोगी के शरीर में से निकाले गए माद्दे या दूषित पदार्थ को फेंकने में लापरवाही करे, तो वह स्वयं बहुत बीमार हो जायगा, और सदैव पीड़ा भोगता रहेगा।

ए० पी० सिनेट साहब एक विचित्र केस का उदाहरण देते हैं कि एक स्त्री, जो पुराने भयंकर रिमेटिज़्म (वात-व्याधि)-रोग से प्राण-चिकित्सा द्वारा मुक्त हो गई थी, उपचारक के देश से भिन्न अप-देश (योरप) चली गई। चार वर्ष बाद उपचारक का देहांत हुआ,

और उसी समय से इस स्त्री को वही पुराना रोग पुनः खड़ा हो गया, और उसी तरह सताने लगा। इस घटना के अध्ययन से यह पता लगता है कि दूषित मेग्नेटिज़्म का, जो मेस्मराइज़र ने रोगी में से खींचा था, नाश नहीं हुआ था, और वह मेस्मराइज़र के तेजोवलय (aura) के आस-पास रहा करता था। जब उसकी मृत्यु हो गई, तो तुरंत अपने स्थान पर वापस आ गया। इसलिये पास करते समय नीचे की तरफ़ कुछ दूर अपने हाथों को झिड़क देना चाहिए या एक पानी का बर्तन रखवाकर पानी में रोगी के शरीर से निकाला हुआ माद्दा झटके से डाल देना चाहिए। फिर पानी को धूप में फेंक देना चाहिए, जिससे इलाज करनेवाले के पास-पड़ोस या इर्द-गिर्द न रहे।

पास करते समय कपड़े जहाँ तक हो सके, कम होने चाहिए। रेशम के वस्त्र भूलकर भी न हों। बहुत-सी पागलपन की बीमारियाँ ईथरिक ब्रेन यानी प्राणमय शरीर के मस्तिष्क में विकार होने से होती हैं। वे इस मेग्नेटिक ट्रीटमेंट से ठीक हो जाती हैं। जिससे स्थूल शरीर की आरोग्यता की वृद्धि हो, उसका प्रभाव मनोमय कोष, विज्ञानमय एवं आनंदमय शरीर पर भी होता है। जिस तरह बेकाम माँस-पेशियाँ सिकुड़ जाती हैं, और वहाँ रक्त जमा हो जाता है, उसी तरह प्राणमय शरीर में ज़रा-सी भी ख़राबी होने से रोग के कीटाणु शीघ्रता से आक्रमण कर लेते हैं। इसी प्रकार मानसिक शरीर व वासना-शरीर में भी व्याधियाँ खड़ी होने से शरीर में रोग मालूम होने लगता है। जो मनुष्य अपने वासना-शरीर को ढील देता और ज़रा-ज़रा-सी बातों में चिढ़ जाता है, उद्विग्न हो जाता है, थोड़ी-सी तकलीफ़ या चिंता से घबरा उठता है; बेचैन हो जाता है, उससे दूसरे मनुष्यों पर ही प्रभाव नहीं होता; किंतु प्राणमय शरीर द्वारा शरीर पर बड़ा आघात पहुँचता है, और बहुत-सी स्नायविक बीमारियाँ हो जाती हैं।

अनावश्यक चिंता एवं उद्विग्नता से ज्ञान-तंतु-संबंधी रोग उत्पन्न होते हैं। यदि रोगी अपने को मौन और शांत रख सके, तो शीघ्र वे रोग दूर हो सकते हैं।

मेस्मेरिज़्म

हिप्नाटिज़्म और मेस्मेरिज़्म में भेद—हिप्नाटिज़्म ग्रीक-भाषा के हिप्नास शब्द से बना है, जिसका अर्थ निद्रा है। और, आजकल इसका व्यवहार किसी को निद्रित अवस्था में लाने के लिये किया जाता है। आँखों को थोड़ा-सा थकाने से या ज्ञान-तंतुओं में शून्यता लाने से निद्रावस्था उत्पन्न हो जाती है। इससे शरीर को विश्राम मिलता और उसका दर्द दूर हो जाता है। यह स्वयंभू चिकित्सा है। विधायक की इच्छा के अधीन विधेय इस अवस्था में हो जाता है, और उसके आज्ञानुसार कार्य करने लगता है।

मेस्मेरिज़्म का सिद्धांत इससे बिल्कुल भिन्न है। इस शब्द की उत्पत्ति फ्रेडरिक मेस्मर के नाम से हुई है। १७३४-१८१५ में वह वीएना (आस्ट्रिया) में प्रसिद्ध डॉक्टर था। उसने अठारहवीं शताब्दी के अंत में यह खोज की कि मनुष्य के हाथों के पोरवों में से एक प्रवाह निकलता है, जिससे रोग दूर होते हैं। उसने इस तत्त्व का नाम एनीमल मेग्नेटिज़्म रक्खा।

मेस्मेरिज़्म का तत्त्व यह है कि विधायक रोगी के शरीर में से उसके रुग्ण प्राण-तत्त्व को निकाल देता और अपने स्वस्थ प्राण-तत्त्व को प्रविष्ट करते हुए उसे चंगा करता है। इसका स्वाभाविक प्रभाव यह होता है कि रोगी के रुग्ण अवयव में शून्यता आ जाती है। स्पर्श की शक्ति का संबंध वासना-शरीर के चक्रों से है, और वह भी प्राणमय शरीर के आकाश-तत्त्व से। जब प्राण-तत्त्व (ईथरिक मैटर) हटा दिया जाता है, तो स्थूल और वासना-शरीर का संबंध टूट जाता है, और इससे उसे चेतनता मालूम नहीं होती। इस प्राण-तत्त्व को रुग्ण

भाग से हटाने से रक्त-संचार में कोई बाधा उत्पन्न नहीं होती। और, शरीर का भाग गर्म ही बना रहता है। इस प्रकार रोगी की भुजा, टाँग आदि के किसी भाग के प्राण-तत्त्व को हटाकर ऑपरेशन किए जा सकते हैं। रोगी को अपने मस्तिष्क में पूरा भान रहेगा। इस मेस्मेरिज़्म के प्रभाव में डॉक्टर एसडेल प्रेसीडेंसी सर्जन कलकत्ता ने (१८४२ ई० में) बड़े और छोटे कई ऑपरेशन किए हैं, डॉ० ईलिरसन ने लंदन में भी कई ऑपरेशन किये थे, जब क्लोरोफ़ार्म का आविष्कार नहीं हुआ था। यदि ठीक तरह से मेस्मेरिज़्म का प्रयोग किया जाय, तो विधायक के शरीर के इस अंग में, जिस पर विधेय द्वारा प्रयोग किया गया है, सुई चुभाई जाय, तो तुरंत उसका भान विधेय को होगा; क्योंकि नर्व ईथर का संबंध विधेय के मस्तिष्क से हो जाता है। वह समझता है कि अपने ही मस्तिष्क से यह संदेश आया है। इस चमत्कार को Mague-tic Sympathy (मनः-संयोग) कहते हैं। यह आवश्यक नहीं कि मेस्मराइज़ करने के लिये पासेज़ दिए ही जायँ। हाथों का उपयोग उस तत्त्व पर एकाग्रता करने के लिये होता है, और इससे विधायक की कल्पना-शक्ति को सहायता करना है। इच्छा का कार्य कल्पना पर निर्भर है। इच्छा-मात्र से और बेधक दृष्टि से भी कुशल मेस्मराइज़र अपना काम सिद्ध कर सकता है।

अंतर मन का संबंध अनैच्छिक वात-संस्थान (Sympathetic nervous system) से है और जाग्रत का या स्वाभाविक का ऐच्छिक वात-संस्थान (Cerebro-spinal system) से है। इससे जाग्रत मन को मेस्मराइज़ किया जा सकता है, किंतु अंतर को नहीं। इसलिये रोगी के मुख्य शरीर के अवयव के कार्यों में, जैसे श्वास-प्रश्वास और रक्त-संचार में, हाथ नहीं डाला जा सकता। मेस्मेरिज़्म करने वाले को स्वस्थ और चरित्रवान् होना चाहिए। क्योंकि मेस्मरा-

इज़र या हीलर केवल अपना प्राण ही दूसरे में प्रविष्ट नहीं करता ; किन्तु अपने अन्य तत्त्व भी—मानसिक वासना-तत्त्व भी—प्रवेश करता है। इस प्रकार बुरी आदतें, मानसिक रोग और दुर्वासनाएँ भी उसमें प्रवेश कर जाती हैं। मन और हृदय का कोई भी गुण विधेय में प्रविष्ट हो जाता है। इसलिये बड़ी सावधानी से इस कार्य को हाथ में लेना चाहिए। इस तरह पौधों पर भी मेस्मराइज़ कर उनकी उन्नति और बढ़ाव मे सहायता की जा सकती है।

२८ फरवरी १९ २४

३. मानसोपचार और मनस्तत्त्व-विश्लेषण

आजकल ऐसे पेचीदे रोग उत्पन्न हो रहे हैं कि बड़े-बड़े सुयोग्य डॉक्टरों, चिकित्सकों एवं वैद्यों को हैरान होना पड़ता है। वर्तमान समय के सर्वांगपूर्ण निदानों के साधनों द्वारा भी ठीक तरह से रोग का निर्णय नहीं हो पाता, और रोगी सब तरह से निराश हो जाता है। वास्तव में ऐसे रोगियों के रोग का मूल कारण उनका मन है। मन की जाँच-पड़ताल करने के लिये कोई भौतिक साधन नहीं, इसलिये अब अमेरिका और कई राष्ट्रों के विश्वविद्यालयों में मनस्तत्त्व-विश्लेषण (Psycho-Analysis) के लिये प्रधान स्थान (special seat) नियुक्त किया गया है। अमेरिका में तो मानस-उपचार (Psychotherapy, suggestotherapy) न जाननेवाला डॉक्टर चिकित्सा-शास्त्र में पिछड़ा हुआ माना जाता है। मानसोपचार अब चिकित्सा का एक अंग मान लिया गया है।

जब मनुष्य का मन अस्वस्थ हो जाता है, वह परिस्थिति के कारण जीवन के झंझटों से ऊब जाता है या संसार में रहना उसके लिये भार-रूप असह्य हो जाता है, तब उसमें शरीर या मन के रोग के कई प्रकार के लक्षण प्रकट हो जाते हैं। इस प्रकार से उत्पन्न हुए रोग मानसिक चिकित्सा से दूर किए जा सकते हैं। ऐसी बीमारियों को मानसिक रोग (Psycho-neurosis) कहते हैं। यह भी संभव है कि कुछ लोगों के लिये यह जीवन भार-रूप हो जाता है, वे उस दबाव को न सह सकने के कारण पागल हो जाते हैं। इसे Psychosis कहते हैं। हम यहाँ साइकोन्यूरोसिस (Psycho-neurosis) के बीमारों की चर्चा करेंगे, जिन शरीर पर

मानसिक क्षोभ से या उद्विग्नता से आघात पहुँचता है। इनमें कई मानसिक लक्षण होते हैं, परन्तु शरीर की बेचैनी से ही दशा जानी जाती है। इन बीमारों के दो विभाग किए जा सकते हैं—(१) चिंता आदि का प्रभाव, जिसे न्युरस्थेनिया (Neurasthania) कहते हैं, जो सर्वसाधारण में फ़िक्र से होता है। फ़िक्र का असर शरीर के किसी भाग पर भी हो सकता है। मुख्य लक्षण ये हैं—चिंता, चित्त की अस्थिरता, सिर-दर्द, निद्रा का अभाव, थोड़े परिश्रम से थकना, भोजन के बाद भारीपन, क़ब्ज़, दस्त, अतिसार, नपुंसकता, शीघ्रपतन, हृदय की धड़कन (Palpitation), पसीना आना (sweating), पाचन-यंत्रों की शिथिलता, जिससे शरीर का वज़न घट जाता है और निर्बलता बढ़ जाती है। यदि मनुष्य चिंता करे, तो उसमें उपर्युक्त कुछ या सब लक्षण अवश्य उत्पन्न होंगे। सावधानी से निरीक्षण से प्रत्येक को यह अनुभव होगा। कुछ मास या वर्षों वे इस बुरी हालत में सड़ा करते हैं; क्योंकि उनमें आत्म- विश्वास का अभाव हो जाता है। वे निर्णय नहीं कर सकते और जीवन की कठिनाइयों व समस्याओं के आते ही व्याकुल हो जाते हैं। हमारा उद्देश्य उनमें पुनः आत्म विश्वास जाग्रत करना है। यह कहने-मात्र से कि तुममें कुछ ख़राबी नहीं है, आत्म-विश्वास उत्पन्न नहीं होता। यह कहने से कि तुम अपनी मानसिक दशा बदल दो, मन में चिंता के विचार मत करो, कुछ परिणाम नहीं निकलता। इस प्रकार की सलाह-सांत्वना उन्होंने अपने मित्रों से कई बार ग्रहण की होगी; किंतु सब व्यर्थ। उनमें पुनः आत्म-विश्वास जाग्रत करने के लिये ऐसे व्यक्तियों के सहारे की आवश्यकता होती है, वे ऐसे कृपालु और बलवान् मित्र को ढूँढ़ना चाहते हैं, जिस पर पूरा भरोसा कर सकें और कीच से उठकर उसके द्वारा मुक्त हो सकें और स्वयं अपने पैरों खड़े हो सकें। यह

कार्य आकर्षण-शक्ति-संपन्न पुरुष या मानसोपचारक ही बड़ी सुंदरता से कर सकता है। मानसोपचारक का यह प्रथम कर्तव्य है कि वह रोगी का श्रद्धा-भाजन बने। ऐसे बीमार की बीमारी बड़ी भारी समझनी चाहिए, बीमार की बातों की ओर पूर्ण ध्यान देना चाहिये। किसी भी तरह रोगी को यह विदित न हो कि मेरी बीमारी को साधारण समझकर उपेक्षा कर रहे हैं।

पहली बात जो मानसोपचारक को करनी उचित है, वह यह कि खूब ध्यान से रोगी का वर्णन आदि से अन्त तक सुने, थोड़ी-सी बात भी न छूटने पावे। इससे रोगी को बड़ी सांत्वना हो जाती है। देर लगे, तो कुछ हर्ज नहीं। अन्य बीमारियों में अधिक पूछ-ताछ की आवश्यकता नहीं; किन्तु मानसिक (Psycho-neurosis) रोग में पूरा विवरण जानना ज़रूरी है। साथ ही, रोगी का जीवन-चरित्र और उसकी दिनचर्या भी ज्ञात होनी चाहिए। इसके सिवा ये बातें—स्कूल का जीवन, माता, पिता, भाई, बहन, मित्र व अन्य संबन्धियों से उसे कोई रोग तो नहीं हुआ, आदि जीवन की अन्य घटनाओं की बारीकी से जाँच करनी चाहिये। बीमार के धार्मिक व नैतिक विचार, सामाजिक जीवन, उसके जीवन का उद्देश्य आदि सब जानना चाहिए। इन बातों से ही रोगी के अंतस्तल का पता लगता है। यही मनस्तत्त्व का विश्लेषण है। उपर्युक्त विषयों के संबंध में उस रोगी से साफ़-साफ़ प्रश्न नहीं करना चाहिए, किन्तु बात-चीत इस ढंग से आरम्भ करनी चाहिए, जिससे वह उन्हें स्वयं प्रकट कर दे। रोगी स्वयं अपनी चिन्ता, भय, शोक आदि का कारण प्रकट कर देगा, जिससे रोग का मूल कारण मालूम हो जायगा; वह ऐसी बातें भी बतावेगा, जिन्हें उसने पहले किसी पर प्रकट न किया होगा।

इनमें बहुत-सी बातें काम-वासना-संबंधी (Sexual Nature

की) होंगी। बीमार के पास एक बार बैठने से ही उसके रोग का पूरा परिचय न मिलेगा। धीरे-धीरे परिचय बढ़ाने से, उसके पास बार-बार बैठने से उसका विश्वास बढ़ता जायगा; फिर वह अपनी गुप्त-से-गुप्त बात भी प्रकट कर देगा। प्रारम्भ में कम-से-कम एक घण्टा बैठकर उसकी पूरी कथा सुननी चाहिए। बीमारी की जाँच अच्छी तरह करके उससे यह प्रकट कर देना चाहिए, कि शरीर में कोई गड़बड़ी नहीं है। यदि कोई शारीरिक रोग हो, तो उसे स्वीकार करना चाहिए। यदि मानसिक लक्षण का कोई प्रभाव हो, तो उसे समझा देना चाहिए। यदि शारीरिक रोग न हो, तो बीमार को निश्चय करा देना चाहिए, कि यह सब चिन्ता, भय, शोक व निराशा आदि के परिणाम हैं। रोगी का पूरा विवरण जान लेने से उसकी चिन्ता का मूल कारण ज्ञात हो जायगा, और वह बीमार को समझा दिया जा सकता है। बहुधा यह होता है, कि चिन्ता से बीमारी हुई, और वह चिन्ता विलीन हो गई; फिर रोग के संबंध में नवीन चिन्ता हो गई।

एक ४० वर्षीय व्यक्ति को मंदाग्नि की बीमारी थी, न और कोई चिह्न वायु का या अन्य बात का उसमें मालूम होता था; किंतु मंदाग्नि इस प्रकार की थी, कि दो वर्ष तक बनी रही। रोगी का विवरण सुनने से यह मालूम हुआ, कि माता के लाड-प्यार से वह लड़का बिगड़ गया था, माँ को छोड़ने से उसे दुःख होता था; समय पाकर वह अच्छा हो गया; किन्तु पेट में गुड़गुड़ाहट या वायु का प्रकोप कभी-कभी उठ खड़ा होता था। जब युद्ध आरंभ हुआ, तो उसे एक दम डर मालूम हुआ, कि वह कहीं युद्ध में न बुला लिया जाय, और तब से उसे अधिक तकलीफ़ होने लगी। बाद में लड़ाई की तकलीफ़ तो दूर हुई; किन्तु उसके मन में यह भय धसा हुआ था कि वह जो कुछ खायगा, वह पचेगा नहीं। उसे कोई भी भोजन रुचिकर न होता था। आखिरकार उसने स्वीकार किया कि पाचक यंत्रों पर

भय का अवश्य ही स्थायी परिणाम हुआ है। उसे भोजन के बाद बड़ी बेचैनी उत्पन्न होती थी; क्योंकि भोजन के समय उसे अवश्य डर मालूम होता था। यह निश्चय करा दिया गया कि अब भय का कोई कारण नहीं, फिर मंदाग्नि क्यों है, तब वह साधारण मनुष्यों के समान भोजन करने लगा, और उसकी व्यथा दूर हो गई।

यह बात जानना आवश्यक है कि हमारे कहने-मात्र से कुछ परिणाम नहीं निकल सकता; किन्तु रोगी को यह निश्चय दिलाना चाहिए कि उसके विचारों पर भावनाओं का कैसा विचित्र प्रभाव होता है। डर से, उपर्युक्त अवस्था में, पाचक यंत्र पर कैसा आघात पहुँचा, यह बात बीमार को समझाने से अपनी ग़लतफहमी को वह दूर कर सकता है।

कई ऐसी चिंताएँ हैं कि बीमार उनसे दूर नहीं हो सकता—जैसे किसी स्त्री से प्रेम हो; किन्तु उससे विवाह न हो सके। कहीं नौकरी छूट जाने का भय हो, किसी बड़े भारी व्यापार में हानि हुई हो; किसी के मरने से दारुण शोक हुआ हो। बहुत-सी हालतों में फ़िक्र का लक्षणों से संबंध न होगा। असली कारण कोई मन की उद्विग्नता या भाव का परिणाम होगा, जिसे रोगी प्रकट करने में संकोच करता हो या छिपाता हो। कहीं उसने अपना स्वार्थ सिद्ध करने को ही कुटिल व्यवहार किया हो, और वह मन में समझता हो कि नहीं किया, इस प्रकार मन में अशांति उत्पन्न हुई हो। यदि स्वतंत्रता से बात की जाय, तो उसे स्वयं अपनी मानसिक दशा का भयंकर परिणाम स्थूल रूप में दृष्टिगोचर हो जायगा। ऐसे रोगियों की बातें बड़ी सहानुभूति से सुननी चाहिए। इन बीमारियों के कारण उनके गुप्त मन की तह में छिपे रहते हैं, और वे कारण अज्ञात गुप्त मन में रहते हैं। गुप्त मन का शोध पूर्ण रूप से होना चाहिए। गुप्त मन का विषय बड़ा गंभीर है। उसके अभ्यास में बड़े समय की आवश्यकता है।

मनस्तत्त्व विश्लेषण (Psycho-Analysis) की प्रणाली को हस्तगत करने के पूर्व गुप्त मन के विषय में जानना परम आवश्यक है।

हिस्टीरिया (योषापस्मार)—हिस्टीरिकल पैरेलेसिस (Hysterical Paralysis), हिस्टीरिकल फ़िटस (Hysterical Fits), हिस्टीरिकल ऐमनेशिया, इन सब का कारण भी चिन्ता ही है। कई ऐसी बातें होती हैं, जो रोगियों को असह्य हो जाती हैं—यथा ताना मारना, अपमान करना आदि। जैसे कोई आक्रमणकारी हमला करता है, तो हमें बेहोशी हो जाती है, और हम उसे फिर देखने से बचना चाहते हैं। यह बचाव स्वाभाविक नहीं है, बल्कि परिणाम है। कारण यह है कि ऐसी परिस्थिति उपस्थित होती है जो बीमार को असह्य हो जाती है, और वह कहता है कि मुझे किञ्चितमात्र भी भय नहीं। बात यह है कि उसने मुख्य चिन्ता से पीछा छुटाकर हिस्टीरिया की बीमारी मोल ले ली है।

लकवा (Paralysis)—इसमें भी रोगी की पूरी पिछली बातें मालूम होनी चाहिए। रोगी की खूब जाँच करनी चाहिए। फिर उसे यह समझा देना चाहिये कि तुम्हारी शक्ति के ह्रास या नाश का कारण मस्तिष्क की चोट, मेरुदंड या ज्ञान-तंतुओं या मांस-पेशियों के आघात के कारण नहीं है; किन्तु मुख्य कारण केवल तुम्हारी मानसिक दशा है। तुम यह दृढ़ विचार किए हो कि तुम अशक्त हो, यही तुम्हारे रोग का कारण है। तुम में आत्म-विश्वास का अभाव है। यह तुम्हारी मानसिक दुर्बलता है। रोगी कहता है कि मैंने लकवा मारे हुए अपने अंग को उठाना चाहा; किन्तु उठा न सका। बीमार को यह समझाओ कि पहले तुमने यह विचार किया था कि तुम्हें सफलता न मिलेगी। यदि तुम अब कहोगे कि मैं अपने अंगों का उपयोग कर सकता हूँ, तो अवश्य सफल हो जाओगे। इसके लिये

इच्छा-शक्ति (Will power) की आवश्यकता है। यदि रोगी को पूरी तरह से निश्चय करा दिया जाय कि भावना में प्रबल शक्ति है, तो वह अवश्य धीरे-धीरे सफल होगा, हाथ-पैरों को उठा सकेगा, थोड़े ही उत्साह और हिम्मत से उसके अंग उपयोग में आने लगेंगे, और धीरे-धीरे अपनी पहली स्वाभाविक दशा में काम करने लगेंगे। इस परिणाम को पहुँचने के लिए कम-से-कम एक घंटे की आवश्यकता है। हिस्टीरिकल-पैरेलिसिस में यह चिकित्सा बड़ी प्रभावशालिनी है।

मालिश, मर्दन, बिजली आदि में भी कोई विशेष तत्त्व नहीं है। ये सब मनुष्यों के मन पर प्रभाव डालने के लिये हैं, और सब गौण तरीक़े हैं। अंत में इनसे कुछ परिणाम नहीं निकलता और न रोगी को इससे कोई शिक्षा ही मिलती है। यदि स्थूल उपचार से रोगी चंगा हो जावे, तो उसे अपने विचारों में सुधार करने की आवश्यकता है। यदि मानसोपचार से इलाज किया जायगा, तो उसे मालूम हो जायगा कि रोग का मूल कारण उसके मन में है। फिर वह अपनी मानसिक कठिनाइयों व चिंताओं का विशेष वर्णन करेगा, जिसकी कि आवश्यकता है।

हिस्टीरिकल फ़िट्स (Hysterical Fits)—असह्य दशा में बचने के दो तरीक़े हैं, विशेषकर असह्य विचार से। लड़ाई के समय एक मनुष्य, जो पश्चिमोत्तर सीमा पर गया था, वहाँ बहुत डर गया था। यदि पश्चिमोत्तर सीमा की ज़रा भी चर्चा उससे की जाती थी, तो उसे मूर्च्छा आ जाती थी। यदि वह घर पर होता था, तो पड़ोस के लोग आकर उसे सँभालते और सिपाही आकर उसे दबाते थे, तब वह ठीक होता था। इस प्रकार कई घंटे तक मूर्च्छा के दौरे (Fits) होते रहते थे। ऐसी दशा में बीमार को अलग रख देना चाहिए, उससे छेड़छाड़ न करनी चाहिए, किसी को उसके पास न जाना चाहिए। लोगों के चले जाने पर फ़ौरन् ही मूर्च्छा दूर हो जायगी।

इस उपचार में बीमार का मानसिक कारण अवश्य ढूँढ़ निकालना चाहिए। रोगी को पलँग पर या आराम-कुर्सी पर सब अंगों को ढीलाकर, नेत्र मूँदकर सो जाने और झपकी (नींद) लेने को कहो। फिर उससे पूछो कि तुम्हें क्या तकलीफ़ है, और मूर्च्छा की दशा में क्या बड़बड़ाया था ? तब वह अपना सब इतिहास कह देगा। इस दशा में एक आदमी दो रोज़ तक मूर्च्छित दशा में रहा और उसने कहा कि उस दशा में वह आत्महत्या करने का विचार कर रहा था। बहुत-से रोगी लड़ाई के समय के भयंकर दृश्य याद करने को कहे जाते हैं, तो भूलते थे। किंतु जब कभी तीक्ष्ण आवाज सुनते, तो चौंक उठते थे, और वे बातें याद आ जाती थीं। जो आदमी आत्महत्या का विचार कर रहा था, समझाने पर वह अपनी कमज़ोरी समझने लगा और उसका विचार बदल दिया।

बहुत-सी बीमारियों में मुख्य मानसिक लक्षण होते हैं। ये सब भय, शोक, निराशा, चिंता आदि उद्विग्न दशाएँ हैं, जो गुप्त मन में गड़ी रहती हैं, और मनस्तत्त्व-विश्लेषण और मानस-उपचार द्वारा सफलता-पूर्वक दूर की जा सकती हैं।

---

४. मन क्या है ?

'मेस्मेरिज़्म' और 'हिप्नाटिज़्म' में रोगी को बेहोश करके अर्थात् कृत्रिम निद्रावस्था में लाकर उसे बार-बार सूचना दी जाती है। उसके रुग्ण भाग को हाथ से छूकर इच्छा-शक्ति द्वारा उस स्थान के दूषित ईथर को अपने हाथ में सोखकर, हाथों को झाड़कर उस द्रव्य को बाहर फेंक देते हैं। तदंतर हाथ धोकर अपने हाथ से शुद्ध प्राण-शक्ति या ईथर अन्दर डालते हैं। किंतु आधुनिक डॉक्टर एवं प्रसिद्ध मानस-शास्त्री उक्त सिद्धांत से सम्मत नहीं। मेस्मेरिज़्म और हिप्नाटिज़्म के प्रयोगों को सुशिक्षित-वर्ग अच्छी दृष्टि से नहीं देखता। ये प्रयोग सभी लोगों पर सफलता-पूर्वक नहीं हो सकते, अर्थात् सबको उनकी इच्छा के विरुद्ध, निद्रित अवस्था में नहीं डाल सकते। आजकल रोग-निवारण में मानस-चिकित्सा को प्रधान स्थान दिया जाता है। रोगी निद्रित अवस्था में हो या न हो, इसकी कोई आवश्यकता नहीं। मानस-चिकित्सा का सिद्धांत है कि यदि तुम्हारे शरीर में कहीं पीड़ा या वेदना होती हो, तो मन को उस स्थान पर दस-पाँच मिनट एकाग्र कर कहो कि पीड़ा दूर हो जा, पीड़ा दूर हो जा, तो सचमुच थोड़े समय में आराम मालूम होने लगेगा, और दुःख-दर्द सब दूर हो जायगा। एकाग्रता के द्वारा ही अपने व दूसरे के रोगों को दूर किया जा सकता है। मानस-चिकित्सा का सारा रहस्य एकाग्रता में ही है। जिस प्रकार सूर्य की बिखरी हुई किरणें अग्नि नहीं उत्पन्न कर सकतीं; पर जब वे आतशी शीशे (ताल lens या नतोदर दर्पण (concave mirror) के द्वारा एकत्रित की जाती हैं, तो तुरन्त अग्नि उत्पन्न हो जाती है। चंचल मन और

अस्थिरता में कोई शक्ति नहीं होती। जब चंचल मन स्थिर किया जाता है, तब वह अपनी अद्‌भुत सामर्थ्य बता सकता है। सबसे बड़ी शक्ति 'एकाग्र मन' में है।

सत्शास्त्रों का कथन है कि मन ही ने कल्पना द्वारा सृष्टि की रचना की है। शरीर के प्रत्येक अवयव में, अणु-अणु में मन व्याप्त है। मन का आधिपत्य सब पर है। रोग पर भी मन की संपूर्ण सत्ता है, इसलिये 'मन' क्या है, किसे कहते हैं, यह जानना परमावश्यक है। मनःशक्ति के अनुभवियों का कथन है कि मन ही शरीर की रक्षा करता है, मन ही शरीर का नाश करता है, मन ही जिलाता है, और मन ही मारता है। रोग भी मन में है, रोग का कारण भी मन में है, मन ही में चंगा करने की शक्ति है। शरीर-रचना में, रोग में और शरीर को स्वस्थ रखने में मन क्या-क्या विलक्षण कार्य करता है, इसका शोध और अन्वेषण आधुनिक पाश्चात्य डॉक्टर एवं सुप्रसिद्ध मानस-शास्त्री बड़ी दिलचस्पी से कर रहे हैं।

मन क्या है ?

मन क्या है, और किस वस्तु का बना हुआ, इसकी व्याख्या विद्वान् लोग भिन्न-भिन्न प्रकार से करते हैं। डॉक्टर मोड्स्ले ~~मन का~~ अर्थ बतलाते हैं कि मन विचार-शक्ति, भावना, इच्छा और संकल्प-शक्ति का सारांश (Sum total of thinking, feeling and willing) ही है। मन का गूढ़ार्थ जानने के लिये विचार-शक्ति का अभ्यास करना होगा।

मन का स्थान

मन का स्थान शरीर में कहाँ है, यह जानना अत्यावश्यक है। साधारणतया मन का स्थान मस्तिष्क माना जाता है। कई मानस-शास्त्रियों का मत इससे भिन्न है। उनका कथन है कि मन का स्थान मस्तिष्क ही नहीं है ; किंतु मन सारे शरीर में, अणु-अणु में व्याप्त

है। मानस-शास्त्री अलवर्ट का कथन है, कि मस्तिष्क केवल तर्क-शक्ति या बुद्धि का स्थान है। हमारी मनः-शक्ति, प्रेरणा-बुद्धि आदि शक्तियाँ इस स्थल में नहीं हैं। डॉक्टर मोडस्ले का कथन है कि स्मरण-शक्ति मस्तिष्क में ही नहीं रहती ; किन्तु नाड़ी चक्रों में भी मौजूद है। यही कारण है कि हमारे शरीर के अवयव अपना दैनिक कार्य अपनी आदतों के ही कारण करते हैं। डॉक्टर हेमंड का कहना है कि प्रेरणा-शक्ति का मस्तिष्क से कोई संबंध नहीं। बहुत-से जानवर मनुष्यों की अपेक्षा कई कार्य अपनी प्रेरणा-शक्ति से अधिक चतुराई से करते हैं। उनका मस्तिष्क अपूर्ण है, और कइयों में तो दिमाग़ होता ही नहीं। प्रोफ़ेसर एनूजेलो का कथन है कि जब मनुष्य निद्रा में होता है, तब उसका मस्तिष्क शांत रहता है, और नाड़ी-चक्र, जब तक हम सोते हैं, शरीर की रक्षा करते हैं। शरीर-शास्त्रियों का कथन है कि जानवरों में से भेजा (मस्तिष्क का अगला भाग) निकाल लेने पर भी वे सब कार्य आसानी से कर सकते हैं। मेंढक, कछुआ आदि जानवरों के भेजे काटकर देखे गए, तो मालूम हुआ कि वे भेजे के बिना भी काम करते रहते हैं। छोटे-से-छोटे जंतुओं में भेजा होता ही नहीं ; किन्तु जब वे जीवन आरंभ करते हैं, तो उनमें मनःशक्ति पाई जाती है।

इन सब तहकीकातों का यह तात्पर्य है कि मन का मुख्य स्थान मस्तिष्क नहीं। मस्तिष्क के बिना भी मानसिक कार्य होते हैं। मन किसी पदार्थ से प्रकट नहीं होता ; किन्तु पदार्थ द्वारा व्यक्त होता है। मनुष्य के शरीर के प्रत्येक अणु-अणु में मन है। इतना ही नहीं, किंतु जगत् की सब वस्तुओं में मन मौजूद है, सारे जगत् में समाया हुआ है या सर्वव्यापक है। संसार में जो चमत्कार दीख रहे हैं, वह सब मन का है। मन चराचर में ओत-प्रोत है, यही चैतन्य शक्ति है। यह शक्ति बिजली की शक्ति से भी सूक्ष्म है। वैज्ञानिक लोग कहते हैं कि चैतन्य शक्ति के एक परमाणु में २,४२,२५० मन वज़न उठाने

की शक्ति है। मनुष्य के मन दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकट और दूसरा गुप्त। प्रकट मन को ही वाह्य मन, चेतन मन और जाग्रत् मन कहते हैं। गुप्त मन को आन्तर मन, अचेतन मन और प्रसुप्त मन के नाम से भी पुकारते हैं। अँगरेज़ी में प्रकट मन को Objective mind, Conscious mind कहते हैं, और गुप्त मन को Subjective mind या Unconscious mind या Subliminal self कहते हैं। यह आधुनिक मानस-शास्त्रियों का अन्वेषण है। पुराने मानस-शास्त्री भान या चेतना (Consciousness) को ही मन मानते थे, और उनका निर्णय था कि बिना भान से जो काम होते हैं, उनका संबंध दिमाग़ से है। यदि चेतना को ही मन मान लिया जाय, तो बहुत-से काम जो बिना भान से होते हैं, उनको क्या कहा जाय ? इसका संतोष-जनक उत्तर नहीं मिलता। नवीन मानस-शास्त्री कहते हैं कि मन का अर्थ विस्तृत करना होगा अर्थात् भान और बेभान से जो सब काम होते हैं, वह मन है।

हम खाते हैं, पीते हैं, काम करते हैं, और जीवन-व्यवहार करते हैं, इनका ज्ञान हमको है। हम जो भोजन करते हैं, वह पेट में पहुँचता है, जठराग्नि उसे पकाती है, वहाँ से आँतों में पहुँचकर उसका रस बनता है। फिर लोहू और मांस बनता है। यह सब क्रिया किस प्रकार होती है, इसका ज्ञान हमको नहीं होता। रक्त उत्पन्न होकर प्रत्येक परमाणु को पुष्ट करता है, और सारे शरीर में भ्रमण करता है, शरीर का प्रत्येक अवयव अपनी खुराक रक्त-संचार में से ग्रहण कर अपनी शक्ति क़ायम रखता है। शरीर की वृद्धि, पुष्टि एवं ह्रास स्वाभाविक होता रहता है। हमको इसका ज्ञान हो या न हो, प्रत्येक अवयव नियमित रूप से अपना काम करता रहता है। इन पर हमारी इच्छा-शक्ति अपना प्रभुत्व नहीं जमा सकती। हमारा हृदय रात-दिन धड़कता रहता है, इस पर मनःशक्ति का अधिकार नहीं

चल सकता। हम जब चाहें हृदय को बंद नहीं कर सकते, न चला ही सकते हैं। हमारी इच्छा हो या न हो, लोहू शरीर में चक्कर लगाता ही रहता है। कलेजा शरीर में से ज़हर चूस लेता है, पेट ख़ुराक को पचाता है, फेफड़े श्वास-क्रिया में लगे रहते हैं, हड्डियाँ लोहू में से चूने का सत खींच लेती हैं। जब हम किसी रोग के लिये दवा लेते हैं, तो यदि वह कलेजे की दवा होगी, तो कलेजा उसे खींच लेगा ; यदि हृदय की होगी, तो हृदय उसे ग्रहण कर लेगा। शरीर में कहीं ज़ख्म हो जाता है, तो अपने आप कुछ दिनों में भर जाता है। हड्डी यदि टूट जाती है, तो वह अपने आप जुड़ जाती है।

इससे यह मालूम होता है कि प्रत्येक अवयव में स्वतः बुद्धिबल या मनःशक्ति है, और वह मनःशक्ति हमारे प्रकट मनःशक्ति से भिन्न है। शरीर रचना के सूक्ष्म अभ्यास से यह पता लगता है कि चेतन मनःशक्ति के अतिरिक्त दूसरी छिपी हुई मनःशक्ति है, जो हमारे बिना ज्ञान के और क़ाबू के, हमारे शरीर की रक्षा करती और प्रत्येक अवयव पर अधिकार रखती है। यह शक्ति गुप्त मन के आधीन है। गुप्त मन शरीर की रक्षा करने में सदैव तत्पर रहता है। जब शरीर में ख़राब जंतु उत्पन्न होते हैं, उस समय शरीर के कई अणु इकट्ठे होकर उनसे युद्ध कर उनका नाश कर देते हैं। शरीर में सर्दी-गर्मी भी शरीर की दशा के अनुसार घटती-बढ़ती रहती है। जब शरीर में ज़हरीले तत्त्व विशेष पैदा होने लगते हैं, तब शरीर में ज़हरीले तत्त्वों को बाहर निकालने के लिये बहुत गर्मी उत्पन्न हो जाती है। इस गर्मी को ही हम बुख़ार कहते हैं। जब पाचन-शक्ति में कोई विकार हो जाता है, तो उल्टी और दस्त होने लगते हैं, और वह विकार बाहर निकल जाता है। यदि फेफड़े में कोई तकलीफ़ हो या बलग़म इकट्ठा हो गया हो, तो खाँसी हो जाती है। फेफड़ों में से कफ़ सब बाहर निकल जाता है। नाक में कोई पदार्थ चला गया हो,

तो छींक आकर वह भी बाहर निकल जाता है । शरीर के ज्ञान तंतु जब बहुत थक जाते हैं, तब ख़ूब गाढ़ निद्रा आती और ज्ञान-तंतुओं को विश्राम मिलता है । शरीर में दुःख-दर्द और रोग से रक्षा करने के लिये स्वाभाविक शक्ति रहती है । गुप्त मन ही यह सब काम करता है ।

प्राचीन मानस-शास्त्री और शरीर-शास्त्रियों का यह मत था कि शरीर की टेव और आदत पड़ने से उसके अंदर बेभान से सब काम होते हैं; किंतु प्रोफ़ेसर फ्रेडरिक मेयर ने हिप्नाटिज़्म से प्रयोग किए हुए व्यक्तियों का, मृगी, हिस्टीरिया, मूर्च्छा के रोगियों का और भर-नींद में चलने-फिरनेवालों का बारीकी से निरीक्षण किया ; और बीस वर्ष तक इस विषय का अध्ययन करते हुए इस सिद्धांत पर स्थिर हुए कि हमारी प्रकट मनःशक्ति के अतिरिक्त दूसरी छिपी हुई मनः-शक्ति है, और उसमें महान् गुप्त शक्तियाँ हैं । यह शक्ति मेस्मेरिज़्म से अचेत हुए पुरुषों में, समाधिस्थ हुए ध्यानियों में, नींद में पड़े हुए लोगों में, कवियों में और तत्त्व-वेत्ताओं में अपने अद्भुत चमत्कार दिखाती है । कितने ही शोधक अपने शोध के विचारों में इस तरह समाधिस्थ हो जाते हैं कि अपना भान खो देते हैं, और गुप्त मन की सहायता से मनुष्य जाति के कल्याण के लिये महान् शोध करते हैं । नींद में पड़े हुए मनुष्य, जिन्हें अंगरेज़ी में सोम्नेंबुलिस्टिक (So-nmambulistic) कहते हैं, भरी नींद में ही उठ खड़े होते हैं, लिखते हैं, कुंजी लेकर ताला खोलते हैं, दरवाज़े खोलते हैं, रास्ते में चलते हैं, और जब कोई अटकाव की चीज़ सामने आती है, तो उससे बचकर जाते हैं । ये सब काम वे बंद आँखों से करते हैं । जब नींद से जागकर उठते हैं, तो नींद में जो कुछ किया था, वह कुछ भी याद नहीं रहता । जब किसी मनुष्य पर हिप्नाटिज़्म का प्रयोग कर उसे बेहोश किया जाता है, उस वक़्त उसका गुप्त मन जाग्रत् रहता

है, और जब वह होश में आता है, तो उसे कोई बात याद नहीं रहती।

इन सब दलीलों से प्रोफ़ेसर मेयर ने यह सिद्ध किया है कि मन के दो स्वरूप हैं। भान से जो कुछ भी काम होता है, वह प्रकट मन द्वारा होता है, और शरीर में, निद्रा में, मेस्मेरिज़्म में, समाधि में, हिस्टीरिया में, भूत-बाधा में गुप्त मन जाग्रत् होकर काम करता है। प्रकट मन विचार करने में, निरीक्षण करने में लगा रहता है, और भान के साथ जितने भी काम होते हैं, वह कराता है, और भान चला जाता है, तो यह मन भी चला जाता है।

१. शरीर के प्रत्येक अवयव मे, अणु-अणु में मन व्याप्त है। गुप्त मन शरीर के सब व्यापारों का संचालन करता है। शरीर की रचना, पोषण, वृद्धि, संगठन नियमित रूप से गुप्त मन के शासन द्वारा ही होता है। रोगों का दूर कर शरीर को चंगा करने की भी शक्ति इसी में है।

२. गुप्त मन रात दिन स्वतंत्रता से कार्य करता है। हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा है, उन सब बातों का वह हिसाब रखता है। इसके भंडार मे संपूर्ण स्मरण-शक्ति रहती है। सभी अनुभवों को संग्रह करके अपने भंडार मे जमा रखता है। सभी स्नायु-जाल (Sympathetic Nervous system) पर गुप्त मन का अधिकार है।

३. प्रकट मन गुप्त मन से इच्छानुकूल कार्य करा सकता है। जब शरीर मे कोई कार्य व्यवस्थित न हो, तो प्रकट मन जो कुछ आदेश करे, तदनुकूल गुप्त मन स्वीकार करता है, और उसी के अनुसार कार्य करता है।

४ शरीर के जिस अवयव या अंग में रोग हो, उस अवयव के मन को और अंग-प्रत्यंग के मन को सूचनाएँ दी जाती हैं, वे उन्हें अवश्य स्वीकार करते और तुम्हारे आज्ञानुसार व्याधि दूर कर देते हैं।

५. अपने स्वयं के गुप्त मन को सूचना देने से व्याधि, रोग, दुर्व्यसन, दुर्गुण आदि दूर होते हैं। उसी प्रकार अन्य मनुष्यों के गुप्त मन को सूचना देने से उनके रोग दूर हो सकते हैं।

६. जिस पर मानस-चिकित्सा का प्रयोग किया जाय, वह हमारे समीप हो या दूर (स्थल-विशेष का कोई प्रश्न नहीं है—उसे यह मालूम हो या न हो) रोग, दुर्गुण, दुर्व्यसन आदि सब दूर करने के लिए सफलता-पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

७. श्रद्धा से बारंबार गुप्त मन को अपनी इच्छा प्रकट करनी चाहिए। एक बार सूचना देने से कुछ कार्य नहीं होता। कई रोग दो-चार बार ही सूचना देने से अच्छे हो जाते हैं, और कई रोगों में १५ मिनट से आध घंटे तक का समय लगता है। किसी रोग या दुर्गुण के दूर करने में एक सप्ताह, एक मास, दो मास, छः मास भी लग जाते हैं। हमारा गुप्त मन हमारे इच्छानुकूल अवश्य रोग दूर कर देता है।

८. जब प्रकट मन अपना कारबार स्थगित कर देता है, तो उसी समय गुप्त मन जाग्रत् होकर अपना चमत्कार दिखाता है। गुप्त मन पर सूचना-शक्ति (Suggestion) और कल्पना-शक्ति से अधिकार प्राप्त किया जा सकता है। गुप्त मन सूचना-शक्ति के अधीन है। हम जैसी सूचनाएँ उसे देंगे, वैसे ही काम वह कर दिखावेगा।

९, मानस-शास्त्र के प्रयोगकर्ता को यह स्मरण रखना परमावश्यक है कि मन में सब प्रकार का बल एवं अमोघ सामर्थ्य है। मन का सभी पर साम्राज्य है। मन में रोगों को दूर करने की प्रबल शक्ति है। बारम्बार उपर्युक्त वाक्यों का मनन और विचार करने से निश्चय बल की वृद्धि होती है, और मन दृढ़ होने लगता है। सोते समय यदि इन वाक्यों को दुहराओगे, और उन पर दृढ़ विचार करोगे, तो थोड़े ही दिनों के अभ्यास से तुम्हारा निश्चय दृढ़ हो जायगा।

१०. हमारे शरीर की आरोग्य-रक्षा हमारा गुप्त मन स्वभाव से ही उत्तम रीति से करता है—हमें कुछ नहीं करना पड़ता। हमारा तो केवल इतना ही कर्तव्य है कि हमें जब शरीर में कोई व्याधि मालूम हो, तो तुरन्त ही गुप्त मन और अणु-अणु के असंख्य मन को बार-बार यही सूचना देने लगें कि हे असंख्य मन, तुम अपना कार्य उचित रीति से करो, अपना कार्य बराबर करते रहो, अपने कर्तव्य में दत्त-चित्त रहो। बार-बार मन को आज्ञा देकर उनसे उनका कार्य ठीक-ठीक कराना ही मानस-चिकित्सा का सरल सिद्धांत है।

२८ फरवरी १९३५

९. मन का शरीर पर प्रभाव

गुप्त मन में अद्भुत शक्ति है। हमारी उन्नति-अवनति, सुख-दुःख, मंगल-अमंगल, उत्थान-पतन का मूल कारण गुप्त मन ही है। प्रकट मन द्वारा गुप्त मन में सूचना द्वारा जिस प्रकार के विचार या संस्कार सुझा या जमा दिए जाते हैं, तदनुकूल गुप्त मन तुरन्त ही अपना कार्य आरम्भ कर देता है। संसार में प्रत्येक कार्य सूचना (Suggestion) द्वारा होता है। जब हमारा मन बलवान् होगा, तो हम उत्तम सूचनाओं को ही ग्रहण करेंगे। यदि मन निर्बल होगा, तो खराब सूचनाओं का प्रभाव शीघ्र पड़ेगा। यह हमारी इच्छा-शक्ति पर निर्भर है कि हम किन सूचनाओं को ग्रहण करें। सूचना, सजेशन, विचार या मनः-शक्ति का प्रभाव शरीर की भिन्न-भिन्न मांस-पेशियों पर, नसों पर, ज्ञान-तंतुओं पर, थूक, पित्त-पाचन-रस, वीर्य-पसीने एवं प्रवाही पदार्थों पर आश्चर्य-जनक होता है। बुरे विचारों द्वारा मनुष्यों का बहुत अनिष्ट होता है। कई भयंकर शारीरिक रोगों का मूल कारण मानसिक प्रभाव ही है। सूचना के द्वारा न केवल सारे शरीर को लाभ पहुँचता है, वरन् शरीर के विशेष अवयव भी उचित सूचनाओं द्वारा बलवान् बनाए जाते हैं। गुप्त मन सूचनाओं को ग्रहण कर तदनुसार काम करता है। इसके द्वारा मिली हुई सूचना के अनुसार शरीर के अणु-अणु के मन काम करते हैं। मानसिक प्रभावों के द्वारा शारीरिक रोग भी उत्पन्न होते हैं। इस सिद्धांत के माननेवाले अमेरिका और योरप में प्रसिद्ध-प्रसिद्ध डॉक्टर हैं, जिन्होंने बड़ी बारीकी से इस विषय का अध्ययन किया है। सर सेमुअर बेकर, सर रिचर्डसन्, सर जॉर्जपेगेट, मुर्चिसन, तुके आदि संसार के प्रसिद्ध डॉक्टरों का कथन

है कि चिंता, भय, क्षोभ, मानसिक वेदना, संताप, शोक, दुःख, क्रोध, अधिक मानसिक परिश्रम आदि से पीलिया, प्रमेह, मंदाग्नि, रक्त-संचार की गति में परिवर्तन, रक्त की कमी, कलेजे का फोड़ा, चर्म-रोग, खाज, फोड़, संक्रामक रोग, धनुर्वात, हिस्टीरिया, पागलपन, चित्त-भ्रम, मृगी, अपस्मार इत्यादि बीमारियाँ हो जाती हैं। इतना ही नहीं, केवल चिंता और भय के प्रभाव से हज़ारों मनुष्य मरते हैं। यद्यपि यह अतिशयोक्ति जान पड़ेगी, तथापि इस कथन में सत्यांश बहुत कुछ है। वास्तव में चिंता, भय और संताप लाखों मनुष्यों के प्राण ले चुके और ले रहे हैं।

अमेरिका के ३० फ़रवरी के 'वीकली यूनिटी' नामक पत्र में, मनः-शक्ति (Power of Mind) का प्रभाव के स्थान में, समाचार प्रकाशित हुआ है कि राल्फ़ केगल नामक व्यापारी के मन में यह शंका उत्पन्न हुई कि दाँतों की बत्तीसी, जो दाँतों के गिर जाने से उसने लगवाई थी, उसके पेट में भूल से उतर गई है। यह भावना उसके सिर पर सवार होते ही बड़े ज़ोरों से उसे चक्कर आने लगे, और वह ज़ोर-ज़ोर से चीख़ने लगा। उसने तत्काल ही डॉक्टर के पास अस्पताल पहुँचकर सब हाल कहा। डॉक्टर ने 'एक्स रे' नामी विद्युत-यंत्र से सारा शरीर देखा। कहीं भी, गले में, पेट में या शरीर के किसी भाग में दाँतों का पता न लगा। इससे उसे और भी अधिक बेचैनी हो गई, और वह मरणासन्न दशा में हो गया। उसकी स्त्री यह समाचार सुनकर घर से दौड़कर आई, और अपने पति की यह दशा देखकर बड़ी विस्मित हुई। उसने अपने पति को खोई हुई दाँतों की बत्तीसी दिखलाई और कहा कि तुमने इसे घर में अमुक स्थान पर रख दिया था। उसका पति जाग्रत् होकर होश में आया, और स्वस्थ दशा में होकर अपनी स्त्री के साथ आनंद से घर लौटा।

मिसेज़ ईथलप्रेसक्रास्ट स्टावरटेनिरोड विलेसडन् सायंकाल को

कार्बोलिक माउथ-वाश से मुँह धोकर अपने मित्रों से बातचीत कर रही थीं। कुछ मिनट बाद वह घबराकर अपने पति के कमरे में गईं, जहाँ उनका पति बैठा था। उससे कहा, मुझे मालूम होता है कि मुँह धोने की दवा शायद भूल से मेरे पेट में चली गई है, और वह दवा विष है। तुरन्त ही वह नीचे गिर पड़ीं, और उनकी मृत्यु हो गई। तत्काल डॉक्टर बुलाया गया। डॉक्टर ने कहा, जिस बोतल पर विष का लेबिल लगाया गया था, यदि वह सारी बोतल पी ली जाती, तो भी कुछ असर न होता। उसमें बहुत ही हल्का असर था। आपकी पत्नी का हृदय भय से बंद हो गया। हार्ट फ़ेल होने से ही मृत्यु हुई है, और विष पी लेने के विश्वास से। इस प्रकार की मृत्यु किसी भी प्रकार के हृदय-रोग (Heart disease) से नहीं होती; किन्तु एकदम घबरा जाने से, मज्जा-तंतु-जाल को धक्का लगने से, हृदय की गति बंद हो जाने से। यह लंदन के एक प्रसिद्ध डॉक्टर का मत है। एक मनुष्य के शरीर पर छिपकली (Lizard) चल रही थी। उसे भ्रम हो गया कि उसके पैरों में बड़ा ज़हरीला साँप लिपट गया है, जिसने उसे काट लिया है। छः घंटे में उसकी मृत्यु हो गई।

ऑपरेशन-टेबिल पर रोगी को लिटाते ही, क्लोरोफ़ार्म सूँघने की शीशी चढ़ाते-चढ़ाते, कई लोगों की मृत्यु भय से हो जाती है। क्लारोफ़ार्म शरीर में प्रवेश भी नहीं कर पाता और वे मर जाते हैं।

एक बड़े भारी शिकारी पर एक चीते ने आक्रमण किया। दूसरे शिकारियों ने तुरन्त ही उस चीते को मार गिराया; किन्तु जिस शिकारी पर चीते ने आक्रमण किया था, वह छः घण्टे बाद मर गया। उसके एक नाखून भी नहीं लगा था।

एक व्यक्ति का जन्म-भर का पैदा किया हुआ द्रव्य एक प्रसिद्ध बैंक में जमा था। दुर्दैव से बैंक फ़ेल हो गया। इस शोक-जनक घटना का

समाचार सुनते ही वह महाशय बड़े ही चिंतातुर हुए। उस दिन, रात-भर, उनको नींद न आई, बहुत ही बेचैनी रही। सुबह क्या देखते हैं कि सिर के सारे बाल सफेद हो गए हैं।

मेडिकल कॉलेज में शिक्षा प्रदान करनेवाले बड़े-बड़े प्रोफ़ेसरों का अनुभव है कि मेडिकल कॉलेज के बहुत-से नवीन विद्यार्थी जिन-जिन रोगों का अध्ययन करते और उनके लक्षणों पर मनन करते हैं, उन्हें यह मिथ्या भ्रांति हो जाती है, और पक्का विश्वास हो जाता है कि वे उन रोगों से पीड़ित हैं।

एक विद्यार्थी मेडिकल कॉलेज में डॉक्टरी का अध्ययन करता था। कॉलेज में यह घोषणा की गई कि अपेंडीसाइटीज़ (Appendicitis)-रोग पर सर्वोत्तम निबंध लिखनेवाले विद्यार्थी को बहुमूल्य पुरस्कार प्रदान किया जायगा। इस विद्यार्थी ने अभ्यास के लिये रात-दिन एक कर डाला। कई सप्ताह तक उस विषय के साहित्य का खूब अभ्यास और मनन कर परीक्षा दी। इसका निबंध सर्व-श्रेष्ठ रहा, और इसे सम्मान-पूर्वक पुरस्कार प्राप्त हुआ। पुरस्कार पाने के एक सप्ताह बाद स्वयं विद्यार्थी के शरीर पर उसी रोग के स्पष्ट चिह्न दृष्टिगोचर हुए, जिस रोग का उसने अध्ययन किया था, और फिर पूर्ण रूप से उस रोग का आक्रमण उस बेचारे विद्यार्थी पर हो गया। अंत में ऑपरेशन किया गया, और वह विफल हुआ—उसकी मृत्यु हो गई। मन की कल्पना से मृत्यु तक हो जाती है। चिकित्सा-शास्त्र के संबंध में एक नहीं, सैकड़ों ऐसे प्रमाण मिलेंगे। जो प्रसिद्ध डॉक्टर किसी विषय के विशेषज्ञ होते हैं, और आजीवन उसमें कार्य करते हैं, उनका यह दृढ़ विश्वास होता है कि उस रोग के विशेषज्ञ होने से वे उस रोग के कारण और उसके मिटाने के उपाय जानते हैं; अतएव कभी उस रोग से ग्रसित न होंगे, और सदैव ही स्वस्थ बने रहेंगे। किंतु अंत में वे उसी रोग से मरते हैं।

अल्बर्ट ऑस्टन साहब लिखते हैं कि एक स्त्री अपनी बहन से मिलने के लिये भारतवर्ष से विलायत गई थी। जब वह एक दिन अकेली अपनी बहन के बगीचे में टहल रही थी, उसे एक फल का वृक्ष दृष्टि-गोचर हुआ। उसने एक फल तोड़कर आधा भी न खाया होगा कि इतने में ही उसकी बहन चिल्लाती हुई आई, और कहा कि बहन, तुमने बड़ी भूल की, तुमने ज़हरीला फल खा लिया। यह सुनकर उस बहन के प्राण-पखेरू उड़ने लगे। डॉक्टर बुलाया गया ; पर उसके आने के पूर्व ही उसकी मृत्यु हो गई थी। फिर खोज करने पर मालूम हुआ कि वह फल ज़हरीला नहीं था।

दि क्लीवलेंड मेडिकल जर्नल (The Cleveland Medical Journal) लिखता है कि मनुष्य के स्वास्थ्य पर विचारों का अद्भुत प्रभाव पड़ता है। भारतवर्ष में एक नवयुवक आई० सी० एस्० का अत्यधिक परिश्रम से, उष्णता के कारण, शरीर क्लांत हो गया था। डॉक्टर को बुलाकर सब तरह से जाँच कराई, और मालूम करना चाहा कि क्या रोग है। डॉक्टर ने फेफड़े, छाती, हृदय आदि की ठीक परीक्षा कर कहा कि मैं कल आपको अपनी सम्मति लिख भेजूँगा कि आपको क्या रोग है, और क्या करना चाहिए। दूसरे दिन डॉक्टर का पत्र आया कि तुम्हारा सारा बायाँ फेफड़ा क्षीण हो गया है, उसका पता नहीं चलता, और हृदय की हालत बहुत ख़राब है, अतएव आप अपने कारोबार की शीघ्रातिशीघ्र समुचित व्यवस्था कर लीजिएगा। आप थोड़े ही सप्ताह के मेहमान हैं, अतएव जो बड़े-बड़े काम हों, उनका शीघ्र ही फैसला कर दीजिएगा। वह नवयुवक अपनी मृत्यु की परवा न करके, शोक-समाचार सुनकर चौकन्ना हो गया। कुछ घंटों बाद साँस लेने में बड़ी बेचैनी मालूम होने लगी, साँस लेना मुश्किल हो गया, और हृदय में बड़े ज़ोरों का दर्द होने लगा। इसलिये उन्होंने इस आशा से बिस्तर पकड़ लिया कि बिस्तर से उठेंगे ही नहीं रात्रि

को ऐसी तबीयत ख़राब हुई कि नौकर डॉक्टर को बुला लाया। डॉक्टर तुरन्त आए, और उसकी यह भयानक हालत देखकर बड़े चकित हुए। उन्होंने कहा कि तुम्हें यह क्या हो गया! कल जब मैंने तुम्हें देखा था, तो इस प्रकार का कोई चिह्न नहीं था। रोगी ने धीमे स्वर से उत्तर दिया—मैं ख़याल करता हूँ कि हृदय में ख़राबी हो गई है। डॉक्टर बोला कि हृदय? हृदय तो तुम्हारा कल बिलकुल ठीक था। रोगी बोला—फेफड़े ख़राब होंगे। डॉक्टर ने कहा—तुम कैसी पागल-सी बातें करते हो, तुम्हें क्या वहम सवार हो गया, क्या शराब का प्याला तो नहीं पी लिया? रोगी ने सिसक-सिसककर कहा कि मैं तो चन्द रोज़ का मेहमान हूँ। डॉक्टर ने कहा, क्या तुम्हारा दिमाग़ फिर गया है? मैंने तो तुम्हें यह लिख भेजा था कि थोड़े दिनों के लिये पहाड़ पर जाकर वायु-परिवर्तन के लिये विश्राम लो, तुम बिलकुल ठीक हो जाओगे। यह सुनकर रोगी ने अपने बिस्तर के नीचे से डॉक्टर का भेजा हुआ पत्र उसी डॉक्टर को दे दिया। उस पत्र को देखते ही डॉक्टर चौंक पड़ा, ग़ज़ब हो गया, मेरे असिस्टेंट ने भूल से दूसरे रोगी का पत्र तुम्हारे पास भेज दिया! वह नवयुवक एकदम उठ बैठा, और चंगा हो गया। दूसरे रोगी के पास, जिसका जीना असंभव था, इस व्यक्ति का पत्र पहुँच गया, वह सब व्यवस्था कर पहाड़ पर चल दिया; क्योंकि उसको यह ख़बर पाकर कि पहाड़ की आब-हवा तुम्हें शीघ्र चंगा कर देगी, इस आनन्ददायक संवाद को सुनकर बड़ा ख़ुश हुआ, और इस घटना के बाद पाँच वर्ष तक जीवित रहा, और स्वस्थ दशा में रहा।

किसी स्कूल के लड़कों को हिप्नोटिज़्म का प्रयोग देखने का सुअवसर प्राप्त हुआ। लड़कों ने किसी त्योहार के दिन मास्टर से स्कूल की छुट्टी के लिये प्रार्थना की; किन्तु मास्टर ने इनकार किया। लड़कों ने दूसरे दिन छुट्टी लेने के लिये अपने मास्टर पर हिप्नोटिज़्म आज़माना

चाहा। लड़कों ने पहले से ही अपना कार्य-क्रम निश्चित कर लिया था। स्कूल में मास्टर के पदार्पण करते ही एक लड़के ने आश्चर्य में पड़कर मास्टर से कहा कि यह क्या! आज आपके चेहरे की रौनक़ बिगड़ी हुई है। दूसरा लड़का बोला, आपका चेहरा फीका और उदास दीख रहा है। तीसरे ने कहा, आप बहुत बीमार मालूम पड़ते हैं। इतने में दूसरे भी लड़के आ चिपटे, और शरीर को छूकर कहने लगे—'ओह! आपके बदन में भयंकर गर्मी फुक रही है। आपने बड़ी बेवकूफ़ी की, जो ऐसे तेज़ बुख़ार में घर से बाहर चले आए। भगवान् ने ख़ैर की कि निमोनिया नहीं हुआ।' लड़कों की ये बातें सुनकर मास्टर साहब विस्मय में पड़े, लड़कों को छुट्टी देकर घर गए, और बिस्तर पकड़ा। लड़के अपनी इच्छा पूर्ण कर खूब चैन मनाने लगे।

कुछ दिन हुए, हमें उज्जैन में एक जैन-महिला का उपचार करने के लिये जाना पड़ा। उस पर हिप्नोटिज़्म का प्रयोग किया गया। निद्रा-वस्था में आने पर उसके गुप्त मन ने सारा हाल कह सुनाया कि मैं अमुक स्थान की मृतात्मा हूँ, और इसने मेरा अमुक अपराध किया है, इसलिये मैं इसके शरीर में आई हूँ। आज से दसवें दिन, रात्रि के दो बजे, इसे ले जाऊँगी, अवश्य ले जाऊँगी। घर के लोगों ने मान-सिक चिकित्सा की ओर दुर्लक्ष्य किया, जिसकी परम आवश्यकता थी। वे लोग दूसरा इलाज कराते रहे। निश्चित तिथि की रात्रि को १२ बजे उसकी अत्यन्त शोचनीय दशा हो गई, और ठीक दो बजे उसका देहान्त हो गया।

एक क़ैदी को फाँसी की सज़ा हुई। मानस-शास्त्रियों ने मनःशक्ति का अनुसंधान करने के लिये उसे अपने अधिकार में लेकर उस पर मारण-प्रयोग किया। उस क़ैदी को एक टेबिल से बाँध दिया। उसकी आँखों पर पट्टी बाँध दी, और उसे यह सूचना दी कि तुम्हारी गर्दन की एक नस नश्तर लगाकर खोल दी गई है। सारे शरीर का रक्त एक

एक बूँद करके बाहर निकाला जायगा, और तुम्हारी मृत्यु हो जायगी। यह कहकर सुई से इतना बारीक सूराख किया, जिससे बहुत मुश्किल से एक बूँद ख़ून बाहर निकल सकता था। अब उसके मस्तक के पास से पानी-भरे बर्तन में से धीरे-धीरे पानी की धार गर्दन पर डाली गई। पानी नीचे के बर्तन में टप-टप आवाज़ करता हुआ गिरता रहा। ६ मिनट बाद क़ैदी, यह समझकर कि मेरे शरीर से कम-से-कम ५ या ६ सेर रक्त बह गया है, भय के मारे मर गया।

प्रत्येक स्त्री के विचारों का प्रभाव केवल उसके शरीर पर ही नहीं; बल्कि गर्भ-स्थित बच्चे पर भी पड़ता है। डॉक्टर ऑरमारोड का कथन है कि एक गर्भवती स्त्री के दाहने हाथ की उँगलियों में भारी पीड़ा हो गई थी। उसका ध्यान पीड़ा पर ही बना रहता था। जब उसके बच्चा पैदा हुआ, तो उसकी दो उँगलियाँ न थीं। एक दूसरी स्त्री गर्भावस्था के समय एक पुतला (Bust) पर, जिसके एक हाथ न था, सदैव ध्यान जमाए रहती थी। जब बच्चा उत्पन्न हुआ, तो उसके एक हाथ न था।

हम उज्जैन में एक प्रतिष्ठित घराने की स्त्री को जानते हैं, जो बड़े गर्म मिज़ाज की है, और सदैव कुढ़ा करती है। जब उसके बच्चा पैदा हुआ, तो बच्चे का दाहना हाथ कोहनी तक था, और दाहना पैर भी विकृत दशा में। बच्चे के पिता हमें उसे दिखाने के लिये ले गए, और बहुत शोक प्रकट कर इसका कारण पूछने लगे। गर्भावस्था के समय बच्चे की माँ ने अत्यन्त क्रोध किया था। रात-दिन गृह-कलह में ही समय व्यतीत होता था। कुछ दिन बाद वह बच्चा मर गया। मिसेज़ चैंडलर कहती हैं कि गर्भावस्था के समय माता यदि सब दुर्गुणों को, बुरे विचारों को हृदय से हटाकर ईश्वर-चिंतन में रत रहे और उत्तम, पवित्र विचारों का मनन करती रहे, तो अवश्य पवित्र संतान उत्पन्न कर सकती है।

हमें अपने निजी सोलह वर्ष के मानस-चिकित्सा के अनुभव का निरीक्षण करने से कहने का साहस होता है कि मानसिक वृत्तियों, विकारों अथवा विचारों का शरीर पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। उपर्युक्त उदाहरणों से आपको विदित हो गया है कि कल्पना-शक्ति द्वारा शरीर पर बुरे विचारों का कैसा घातक प्रभाव होता है। इसके विपरीत उत्तम विचारों का शरीर को स्वस्थ, सुंदर एवं बलवान् बनाने में विलक्षण प्रभाव होता है। अगले अध्याय में यह बतलाया जायगा कि विचार-बल द्वारा अपने और दूसरों के भयंकर रोग किस तरह दूर किए जाते हैं। अत्यंत प्रभावशाली औषधि रोगी को इतनी जल्दी नहीं चङ्गा करती, जितनी शीघ्रता से विचार की शक्ति।

२८ फ़रवरी १९३५

६. विचार-बल से रोग और व्यसन दूर करना

प्रत्येक मनुष्य में अपने और दूसरे के रोग दूर करने की, दुर्बल शरीर को बलवान् बनाने की, अपने और दूसरों के दुर्गुण एवं दुर्व्यसन मिटाने की अद्भुत सामर्थ्य है। गुप्त मन बड़ा प्रबल शक्तिवाला है। इसे प्रकट मन की आज्ञा में चलना पड़ता है। मानस-चिकित्सा द्वारा यह शक्ति स्वयं जाग्रत् की जा सकती है या अन्य मनुष्य चिकित्सा द्वारा जाग्रत् कर सकता है। प्रत्येक स्त्री-पुरुष में अपने रोगों के निवारण करने की शक्ति, गुप्त रूप से, मस्तिष्क में वर्तमान रहती है। भय और शंका से सारे शरीर में जड़ता छा जाती है। भय, चिंता, शोक, द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध और घृणा के विचार मस्तिष्क के विद्युत्-प्रवाह के संचार में रुकावट पैदा कर देते हैं। मस्तिष्क से विद्युत्-प्रवाह रुग्ण स्थान में उचित वेग से संचार नहीं करता, और उस स्थान में रक्त आवश्यक परिमाण में नहीं पहुँचता। ज्ञान-तंतुओं में, नसों में, नाड़ियों में तथा अणु-अणु में संचार करनेवाला विद्युत्-प्रवाह मस्तिष्क में अटूट भरा हुआ है। रुधिर ही प्राणियों का जीवन है। रक्त द्वारा ही शरीर के सब भागों का पोषण, वृद्धि एवं रचना होती है। रक्त का पोषण न मिले, तो शरीर का कोई भाग नीरोग और स्वस्थ नहीं रह सकता। सारांश यह कि बुरे विचारों से रक्त की गति मंद हो जाती है। रक्त की गति मंद पड़ने से शरीर के सभी अवयवों का व्यापार शिथिल हो जाता है, और कोई व्याधि उठ खड़ी होती है और जब तक रुधिर की गति मंद रहती है, तब तक रोग बना रहता है। कई ऐसे मनोविकार हैं, जिनका मन में विचार करने से हृदय की गति तेज़ या मंद पड़ जाती है।

एक मानसिक भाव गालों को गुलाबी बना देता है, दूसरे भाव से शरीर एकदम पीला पड़ जाता है। पाचन-क्रिया पर मनोविकारों का अत्यंत प्रबल प्रभाव पड़ता है। दुःखदायक दृश्य देखने या उसका स्मरण-मात्र करने से भूख की रुचि नाश हो जाती है। शोक-समाचार सुनने से पाचन-शक्ति नष्ट और भूख मंद हो जाती है। क्रोध, चिड़चिड़ेपन और अप्रसन्नता से मंदाग्नि-रोग उत्पन्न होता है, और मल-मूत्र साफ़ नहीं होता। भय और द्वेष से मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है। निराशा और चिंता से पेट की आँतें बिगड़ जाती हैं। मानसिक दशा की ख़राबी ही सब ख़राबियों की जड़ है। गिरी हुई मानसिक दशा के कारण क्षय-रोग बड़ी प्रबलता से उत्पन्न होता है। घृणा व बदला लेने के भावों से मस्तिष्क के तंतु बिगड़ जाते और पागलपन तथा अन्य कई मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मस्तिष्क के तंतुओं में बिगाड़ होने से पाकस्थली का काम बिगड़ जाता है। मनोविकारों का, विशेष कर भय का जठर पर अप्रतिहत प्रभाव पड़ता है। रक्त-संचार की गति मंद हो जाती और शरीर में रक्त की कमी हो जाती है। चिंता, शोक और क्रोध भय की ही संतान हैं। कारण यह कि मन में भय, चिंता, शोक आदि के रहने से मानसिक दशा बिगड़ जाती है, और उसी से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

अगम्य गुरु परमहंस टायगर महात्मा ने अपनी विलायत-यात्रा में संकल्प-बल से अपने हृदय की धड़कन बिलकुल बंद करके लन्दन के सुप्रसिद्ध डॉक्टरों की सभा में प्रयोग बतलाकर सबको चकित कर दिया था। इससे आप जान सकते हैं कि शरीर के अवयवों पर मन का कितना आश्चर्य-जनक प्रभाव पड़ता है। विचारों के साथ नाड़ी-चक्रों का घनिष्ठ संबंध है। विचार का प्रभाव केवल मन पर ही नहीं होता, प्रत्युत सारे शरीर पर। हमारी मानसिक स्थिति के अनुसार

ही शरीर की रचना होती है। मस्तिष्क में एक भूरे रङ्ग का पदार्थ (Gray Matter) है। इससे बनी हुई सूक्ष्म ग्रंथियाँ—नेत्र, हृदय, पाचनेंद्रियाँ आदि—सारे शरीर में फैली हुई हैं। यह भूरा पदार्थ विचार उत्पन्न करता है, उसी प्रकार ग्रंथियाँ भी विचार उत्पन्न करती हैं। 'सेन्फ्रांसिस्को डेली न्यूज़' पत्र में विचार-बल से व्याधि-निवारण के कई उदाहरण प्रकाशित हुए हैं। यूनाइटेड स्टेट्स अमेरिका का सेनेट ए० पी० विलियम हृदय-रोग से पीड़ित था। वह बड़ा धनी था, और सेन्फ्रांसिस्को के पैलेस-होटल में रहता था। बड़े-बड़े डॉक्टरों का इलाज होने पर भी उसकी प्रकृति में कुछ सुधार न हुआ। डॉक्टरों ने उन्हें बिस्तर पर लेटे रहने की सलाह दी। आहार के लिये काँजी नाम का बहुत हलका पदार्थ दिया जाता था। विलियम जिस होटल में रहता था, उसमें आग लगने का भय हुआ। होटल के सब लोग अपना-अपना सामान लेकर भागे। यह देखकर विलियम के मन में अपनी जीवन-रक्षा करने और सामान बचाने का विचार उत्पन्न हुआ। इस विचार से उसमें तुरन्त बल उत्पन्न हुआ, और सामान उठाकर सतमंज़िले होटल पर सात बार चढ़ा-उतरा। उस दिन से उसके स्वास्थ्य में विलक्षण परिवर्तन हो गया। जो हलके-से हलका पदार्थ नहीं पचा सकता था, वह आज भारी-से-भारी पदार्थ पचा सकता है। जो बिस्तरे पर से उठ नहीं सकता था, वह अब आनंद-पूर्वक वायु-सेवन करता है।

वाल्टर स्ट्रीट की मिसेज़ मारग्रेट को कई दिनों से लक़वे की बीमारी हो गई थी। उसके शरीर के सारे भाग लक़वे से बेकार हो गए थे। जब भूकंप हुआ, तब प्राण-रक्षा के लिये घर के सब लोग भागने-दौड़ने लगे। इस स्त्री को अपने जीवन की बड़ी चिंता हुई, और मन में रक्षा करने का प्रबल विचार उठा। यह भी बिस्तरे से उठकर भागी। उस दिन से वह चलने-फिरने लगी, और स्वस्थ हो गई।

मिस्टर सी-नामक एक व्यक्ति को बहुत दिनों से जीर्ण-ज्वर हो गया था। डॉक्टरों ने उसके जीवन की आशा छोड़ दी थी। भूकंप हुआ, तब उसकी सेवा करनेवाले नौकर उसके पास से भाग गए। यह देख अपनी रक्षा करने के लिये प्रबल इच्छा से तुरन्त उठकर भागने लगा। उस दिन से उसको ज्वर न आया, और उसके वज़न में, दो सप्ताह में, २० पौंड वृद्धि हुई।

एक अँगरेज़ी फ़ौज जहाज़ द्वारा हिन्दोस्तान से विलायत जा रही थी। एडन पोर्ट पहुँचते ही फ़ौज का एक सिपाही सख़्त बीमार हुआ। डॉक्टर ने उसे देखकर कहा कि तुम एक ही दिन के मेहमान हो, यहीं पर उतर जाओ, तुम्हारी मिट्टी सुधर जायगी; किन्तु उसे अपनी जन्मभूमि देखने की उत्कट लालसा लगी हुई थी। उसने डॉक्टर से शपथ लेकर कहा कि जब तक मैं जन्मभूमि के किनारे के दर्शन न कर लूँगा, तब तक नहीं मर सकता। डॉक्टर ने कहा, आज का ही दिन निकालना कठिन हो रहा है; किन्तु उस सिपाही ने डॉक्टर की एक भी न सुनी, और जहाज़ में चलता बना। दिनोंदिन मृत्यु और जीवन में घमासान युद्ध होता रहा। आख़िरकार उसने अपनी जन्म-भूमि के किनारे प्लीमॅथ (Plymouth) का दर्शन किया। वह जहाज़ से नीचे उतारा गया। उसकी हार्दिक इच्छा पूर्ण हुई, यह जानकर उसे संतोष हुआ, और आध घण्टे बाद उसने शांति से प्राण विसर्जन किया।

एक अस्पताल में एक रोगी विषम-ज्वर (Typhoid) से पीड़ित होकर अपनी अंतिम घड़ी गिन रहा था। प्रातःकाल डॉक्टर उसे देखने आए। उसकी शोचनीय अवस्था देखकर दाई से, जो उसकी सेवा में थी, धीमे स्वर से कहा कि यह रोगी थोड़े ही घण्टों में मर जायगा। यह आवाज़ रोगी के कान तक पहुँच गई। वह चौकन्ना होकर बहुत क्रोध में आकर बोला—'क्या मैं आज सायं-

काल को ही मर जाऊँगा ? मैं बाज़ी मार सकता हूँ कि मैं कदापि न मरूँगा।' उसी दिन से उसके स्वास्थ्य में सुधार होने लगा, और वह थोड़े ही दिनों में चंगा हो गया।

डॉक्टर स्कॉफिल्ड कहते हैं कि मेरी मातहती में एक दाई थी। उसके दिल में यह वहम जम गया था कि वह जब कभी मरेगी, तब विषम-ज्वर से ही। जब वह एक विषम-ज्वर के रोगी की सेवा-सुश्रुषा में थी, उसे भी यह संक्रामक रोग, छुआ-छूत-से लग गया, और उसकी पुरानी कल्पना ने उसे अत्यंत मरणासन्न दशा में कर दिया। मैं उसे देखने गया। मुझे देखकर वह कहने लगी—'क्या मैं मर जाऊँगी ?' मैंने उत्तर दिया—"अवश्य।" फिर मेरी तरफ़ देखकर उसने कहा—"आप मेरी कुछ परवा नहीं करते ?" मैंने कहा—"जब तुम कहती हो, 'मैं मर जाऊँगी', तो तुम मर ही जाओगी ; फिर तुम्हारा इलाज क्या किया जाय ?" वह पूछने लगी—'क्या मैं मर जाऊँगी' कहने-मात्र से ही मेरी मृत्यु हो जायगी ?" मैंने कहा—"हाँ-हाँ, अवश्य ऐसा हो सकता है। यदि निश्चय करो कि 'मैं नहीं मरूँगी', तो अवश्य जी जाओगी।" डॉक्टर कहते हैं, जब मैंने निरीक्षण किया था, तब उस दाई की ऐसी दशा थी कि यदि वह अपनी इच्छा-शक्ति का उपयोग न करती, तो अवश्य इस संसार से बिदा हो जाती। उसने फिर पूछा—"क्या तुम निश्चय से कह रहे हो ?" मैंने कहा—"जब तक तुम यह न कहोगी कि 'मैं नहीं मरूँगी', तब तक तुम्हें देखने मैं न आऊँगा।' यह बात सुन उसने अपने होश सँभाले, और मेरे चेहरे की ओर बड़े गौर से देखकर कहा—"मैं अवश्य जीऊँगी।" उसी समय से उसके शरीर में शक्ति आने लगी, और वह जल्दी ही स्वस्थ हो गई।

केनेडा के एक पादरी भयंकर विषम-ज्वर से ग्रस्त थे। प्रसिद्ध डॉक्टरों ने उनकी हालत देखकर यह चेतावनी दे दी थी कि अब

इनके जीवन की आशा करना व्यर्थ है। तेरहवें दिन डॉक्टर ने कहा कि पादरी साहब थोड़े ही मिनटों में चल बसेंगे। इसी हालत में पादरी ने स्वप्न देखा। स्वप्न में उसने देवी एन के दर्शन किए, और शरणापन्न होकर फूट-फूटकर रोने लगा, और अपने जीवन की भिक्षा माँगी, और कहा—"मुझे इस बला से बचाइए, रोग-मुक्त कीजिए।" उत्तर मिला—"घबरा मत, तू शीघ्र ही चंगा होगा।" पादरी स्वप्न से एकदम चौंक उठा, और प्राणांत का ख़तरनाक समय टल गया। पादरी साहब ने अपने चमत्कार की कथा सबको सुनाई। उनका इलाज करनेवाले डॉक्टर डगलस ने कहा—'यह तुम्हारी इच्छा-शक्ति और दृढ़ निश्चय का प्रभाव है कि तुम नीरोग हो गए हो।" पादरी के दिल में यह कल्पना बनी हुई थी कि मैं देवी की कृपा से ही रोग-मुक्त हुआ हूँ, इसलिये उसने ७५०) का देवी का चित्र बनवाकर गिरजाघर में टँगवा दिया।

एक बार फिर पादरी उसी रोग से पीड़ित हुए। इस बार भी जीने की आशा न थी। वह अत्यंत बेचैन हो गए थे। देवी पर से भी श्रद्धा हट गई थी। इच्छा-शक्ति के बल को उन्होंने आज़माना चाहा। उन्होंने नीरोग होने का दृढ़ निश्चय किया, और अल्प काल में ही स्वस्थ हो गए। अबकी बार उन्हें दृढ़ विश्वास हो गया कि पहली बार भी मैं अपनी प्रबल इच्छा-शक्ति और गुप्त मनःशक्ति के प्रताप से ही चंगा हो गया था।

ऐसे एक नहीं, सैकड़ों उदाहरण रात-दिन हमारे अनुभव में आते हैं, और हमें यह पता लगता है कि मन की गुप्त शक्ति कितनी विचित्रता से काम करती है। विचारों में बड़ा आश्चर्य-जनक प्रभाव है। यदि विचार-शक्ति की गति की तुलना विद्युत् अथवा प्रकाश की गति के प्रवाह से की जाय, तो मालूम होगा कि विचार-शक्ति का वेग बड़ा प्रबल है। विज्ञान के प्रोफ़ेसर एँलिशॉ ग्रे अपने मिरेक्ल्स् ऑफ़

नेचर (Miracles of Nature) नाम की पुस्तक में लिखते हैं कि प्रकाश की गति का प्रवाह १,८६,००० मील प्रति सेकंड है ; किन्तु विचार-शक्ति की गति का प्रवाह ४००० मील से लगाकर ८,००,००,००,००,००,००,०० मील प्रति सेकंड है। विचार-शक्ति के वेग को कोई पदार्थ रोक नहीं सकता। दिन में सूर्य की किरणें विचार-शक्ति की लहरों का खंड कर देती हैं, जिससे उसकी गति में कुछ अवरोध हो जाता है। रात्रि के समय अथवा अंधकार में विचार-शक्ति का वेग बड़ा तेज होता है। हमारे प्रत्येक श्वास के समय में मस्तिष्क में तीन नवीन विचार उत्पन्न होते हैं। विचार और फेफड़ों का घनिष्ट सम्बन्ध है, इसलिये रक्त-संचार को विचारों के अधिकार में रखना परमावश्यक है। जब रक्त-संचार ठीक होगा, तब नाड़ी-चक्र भी ठीक होंगे, मस्तिष्क भी ठीक होगा। यदि इनमें से किसी में भी ख़राबी मालूम हो, तो विचार-बल से रक्त की गति ठीक करनी चाहिए। जितने भी रोग हैं, सब अनुचित विचार और अनुचित जीवन से पैदा होते हैं। मानसिक बल द्वारा मन की गुप्त शक्ति को जाग्रत् करो, और विचारों को एकाग्र कर रक्त-संचालन उचित परिमाण में रुग्ण स्थान पर एकत्रित करो।

रक्त-संचार को ठीक और नियमित करने की क्रिया

किसी एकांत स्थान में जाओ। चित लेटो। सब शरीर को शिथिल कर दो, बिलकुल ढीला छोड़ दो। ऐसा समझो कि तुम्हारा शरीर शीशे का बना हुआ है। मुँह बन्द कर लो। अब नासिका से धीरे-धीरे सरलता-पूर्वक गहरी श्वास लो। श्वास को सुख-पूर्वक जितनी देर तक रोक सको, रोको। फिर नासिका से ही धीरे-धीरे श्वास छोड़ दो। इस प्रकार जब तक चित्त शांत रहे, यह क्रिया करते रहो।

अपने दोनों हाथों को सिर की तरफ़ ले जाओ। दोनों हाथों की उँगलियों को कपाल के मध्य भाग में इस तरह रक्खो कि उँगलियों

के सिरे एक दूसरे से मिल जायँ, और दोनों अँगूठे कनपटियों को दबाते रहें। अब जहाँ पर उँगलियों के सिरे मिले हैं, वहाँ पर (सहस्त्र दल पद्म या आज्ञा-चक्र में) चित्त-वृत्ति को एकाग्र कर भावना करो कि सारे शरीर में विद्युत-प्रवाह-संचार करने के लिये मस्तिष्क में बल उत्पन्न हो रहा है। इस प्रकार की एकाग्रता करने से थोड़े ही समय में मस्तिष्क में शक्ति-प्रवाह कार्य करता हुआ मालूम होने लगेगा। फिर हाथों से स्पर्श करते हुए, सिर के नीचे नेत्र को स्पर्श करते हुए, दोनों अंगूठों को गर्दन के दोनों बगलों से कण्ठ की हड्डी (विशुद्ध-चक्र) पर उँगलियों को मिलाकर स्पर्श करो, और कुछ ठहर कर चित्त-वृत्ति एकाग्र कर भावना करो। तदन्तर धीरे-धीरे हाथों को कन्धों पर लाते हुए, शरीर के दोनों बगलों पर अँगूठे लगाते हुए, नीचे उँगलियाँ मिलाते हुए हाथों को पेट तक लेते चले जाओ, और नाभि पर हाथों से स्पर्श कर मणिपूर-चक्र में चित्त-वृत्ति एकाग्र कर शक्ति-प्रवाह पर धारणा करो। अब बैठ जाओ, और हाथों को उसी तरह जाँघों की तरफ़ ले जाओ। इस प्रकार पिंडलियों पर, फिर पाँव पर और अँगूठों तक ले जाओ।

जब तुम अपने हाथों को इस तरह ले जाते हो, तब ऐसी भावना करो, और अनुभव करो कि "मेरे शरीर में, ज्ञान-तंतुओं में विद्युत्-प्रवाह धीरे-धीरे संचार कर रहा है, और वह हर एक भाग को चेतन कर रहा है, पुष्टि प्रदान कर रहा है।" यदि तुम्हारे शरीर के फेफड़े, जठर, यकृत, तिल्ली आदि रुग्ण हों या किसी भाग में पीड़ा हो, तो थोड़ी देर के लिये हाथों को वहाँ रोक दो, और भावना करो कि उस भाग में शक्ति का प्रवाह संचार कर उसे स्वस्थ कर रहा है। इस तरह हाथों को सिर से पैर तक ले जाने में कम-से-कम तीन मिनट लगाना चाहिए। इसमें ठहरने का समय शामिल नहीं है। अब थोड़ी देर विश्राम लो, फिर वही करो। इस तरह कम-

से-कम सात बार करो। इससे अधिक नहीं। तीन बार करने से भी लाभ प्रतीत होगा। सात बार का पूर्ण प्रयोग है। रात को सोते समय यह अभ्यास करने से शांत, स्वस्थ और प्रगाढ़ निद्रा आती है, और बहुत अच्छा परिणाम निकलता है। अपने शरीर में हाथों से गरमी निकलती हुई मालूम होगी, और सारे शरीर में रक्त की गति ठीक होगी।

यह उपचार करते समय उपर्युक्त श्वास-क्रिया करते रहो। जिस समय शरीर के किसी भी भाग पर हाथों को रोको, उसी समय श्वास भी रोक दो, और जब श्वास बाहर छोड़ो, तब हाथों को धीरे-धीरे आगे बढ़ाओ। पहले-पहल कुछ मालूम न हो, तो अभ्यास मत छोड़ो। इस प्रकार इच्छानुसार एक मिनट में शरीर के जिस भाग में विद्युत्-प्रवाह, प्राण या रुधिर भेजना हो, भेजकर शरीर और इंद्रियों को बलवान् बना सकोगे। रोगों को दूर करने का यह प्राकृतिक मार्ग है। जिस चक्र में जो शक्ति संचित रहती है, उस संचित द्रव्य को वहाँ से लेकर सिर पर से हाथों को धीरे-धीरे लाते समय, निम्न-लिखित भावनाओं का मन में चिंतन करते समय, उनके अर्थ में मन को गड़ा दो और तल्लीन कर दो। वाक्यों का केवल चिंतन या उनको मन में दुहराना पर्याप्त न होगा; बल्कि उनके अर्थ में मन को एकाग्र करना होगा। जिस भाग में चित्त-वृत्ति एकाग्र की जायगी, वहाँ विचार-बल के द्वारा ओजस्-प्रवाह का संचार होगा। जिनका अभ्यास दृढ़ हो, वे मुख से या मन से वाक्यों का उच्चारण कर सकते हैं। अभ्यास सिद्ध होने पर वाणी और हाथों के उपयोग की आवश्यकता नहीं रहेगी —

मैं अपने समस्त शरीर में रुधिर की गति नियमित कर रहा हूँ, उसकी गति तेज़ कर रहा हूँ। इससे मेरे शरीर के प्रत्येक भाग में, अणु-अणु में रक्त-संचार ठीक हो रहा है—पुष्टि प्रदान कर रहा है। यह नवीन रचना कर उसे बलवान् बना रहा है,

और जीर्ण अणुओं को, अनावश्यक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालकर फेक रहा है। मेरे शरीर के अवयव जैसे बलवान् होना चाहिए, हो रहे हैं।

वर्तमान वैद्यक-शास्त्र में जो ३,००० रोगों के नामकरण किए गए हैं, उनमें बहुत-से रोगों का कारण अपचन, मंदाग्नि, क़ब्ज़ियत और अयोग्य पाचन-क्रिया ही है। हज़ारों रोगी डॉक्टर, वैद्य और हकीमों के दरवाज़े खटखटाते और अंत में यह कहते हैं कि सबको नाड़ी दिखाई; किंतु एक भी हमारे रोग की परीक्षा न कर सका। कोई यकृत को ख़राब बतलाता है, कोई बतलाता है, प्लीहा बढ़ा हुआ है, कोई फेफड़े ख़राब बतलाता है, तो कोई गुर्दे को। किंतु निश्चय-पूर्वक कोई नहीं कह सकता कि रोग का मूल कारण कहाँ है? इस प्रकार भय और चिंता से हजारों रोगी ग्रस्त हैं। और अपनी तंदुरुस्ती बिगाड़ रहे हैं। उनको पता नहीं कि उनके अयोग्य विचार ही उनके रोग के कारण हैं, और रोग दूर करने की शक्ति भी उन्हीं में मौजूद है, और सैकड़ों रोगों का कारण भी उनका जठर है, अयोग्य पाचन-क्रिया ही है। गर्दन, आँखें, कान, नाक आदि में दर्द उक्त भागों में अधिक रक्त एकत्रित होने से और अजीर्ण से होते हैं। चित्त भ्रम, उन्माद, अपस्मार और चित्त की सब दुर्व्यवस्थाओं का कारण भी अजीर्ण है। मानस-चिकित्सा में पाचन-क्रिया सुधारने को ही प्रथम लक्ष्य में रखना चाहिए। फ्रांस के प्रसिद्ध, मानस-चिकित्सा के सिद्धहस्त आचार्य एमिली क्यू साहब की चिकित्सा का मूल-मंत्र है—"मैं दिन-दिन सर्वथा पूर्ण नीरोग और बलवान् होता जा रहा हूँ। अपने सब कामों में उन्नति कर रहा हूँ।" अर्थात Day by day in every way I am getting better and better. इस मंत्र को रात को सोते समय बीस बार दुहराओ, और दिन में भी जब फ़ुरसत हो, बारंबार

दुहराओ। क्यू महाशय ने इसी सूचना से भयंकर व्याधि-ग्रस्त पुरुषों को रोग-मुक्त किया है। यद्यपि क्यू महाशय संसार में अब नहीं रहे, फिर भी उनकी यह प्रणाली सर्वमान्य हो रही है।

मन्दाग्नि दूर करने का मानसोपचार

जठर अर्थात् पेट पर से हाथों को धीरे-धीरे नीचे उतारते हुए उदर और पेड़ू पर ले जाकर दोनों हाथों की हथेलियों को, उँगलियों को कुंडलाकर सारे पेट और पेड़ पर फेरना चाहिए, और साथ ही विचार-बल द्वारा विद्युत्-प्रवाह को अणु-अणु में प्रवेश करने दो। हाथ फेरने के साथ नीचे लिखी भावनाएँ करनी चाहिए—

मैं पाचक यंत्रों में विद्युत्-प्रवाह की प्रबल धारा को प्रविष्ट कर रहा हूँ। वे अपनी क्रिया उत्तम प्रकार से कर रहे हैं, बलवान् बन रहे हैं। सुदृढ़ और नीरोगी मनुष्य के समान मुझे कड़ी भूक लगती है। मेरा जठर बलवान् हो रहा है, बलवान् हो रहा है, बलवान् हो रहा है। जो कुछ भी मैं भोजन करता हूँ, उसे पूर्ण रूप से पचाने के लिये समर्थ हो रहा है। पचावेगा, अवश्य पचावेगा। मेरे आहार से उत्पन्न हुए पोषण का उत्तम शुद्ध रुधिर बन रहा है। वह मेरे शरीर के अणु-अणु में संचार कर प्रत्येक अवयव को पुष्ट और बलवान् बना रहा है। मैं प्रतिक्षण सुन्दर, बलवान् और नीरोग हो रहा हूँ। मेरा जठर भीम के जठर के समान बलवान् हो रहा है। मुझे नित्य कड़ाके की भूक लगती है। मैं सुखी, आनन्दी और तेजस्वी हूँ। मैं अत्यन्त निर्भय हूँ। मेरा जठर बलवान् है, बलवान् है, बलवान् है। प्रतिक्षण बलवान् बनकर अपना काम ठीक ढंग से कर रहा है, बिलकुल ठीक ढंग से कर रहा है, बिलकुल ठीक ढंग से कर रहा है। बलवान्, बलवान्, बलवान्। बिलकुल ठीक, बिल्कुल ठीक, बिलकुल ठीक।

इन शब्दों को दुर्बल और मुर्दार होकर नहीं ; किंतु दृढ़-चित्त, तन्मय होकर, जोश से भावों को एकाग्र करके बोलो। मंदाग्नि, अजीर्ण तथा जठर की अन्य प्रकार की सब बीमारियाँ अवश्य मिट जायँगी। सच्चे हृदय से विधि-पूर्वक यह प्रयोग करने से तुम्हें आश्चर्य-जनक लाभ होगा।

इसका तात्पर्य यह नहीं कि कसरत, आहार, दीर्घ श्वास-प्रश्वास, जल-वायु आदि उपयोगी तत्त्वों की उपेक्षा की जाय, और उनकी आवश्यकता ही न समझी जाय। उनका पालन करना अनिवार्य है। शारीरिक नियम भंग करने से व्याधि उत्पन्न हुई हो, तो बिना उनका पालन किए मानस-चिकित्सा लाभदायक न होगी। यदि मानस-नियम भंग करने से स्वास्थ्य बिगड़ा हो, तो मानस-चिकित्सा मन के अयोग्य विचारों को नष्ट कर मन में उत्तम, योग्य विचारों को स्थापित कर स्वास्थ्य प्रदान करेगी। मानसिक और शारीरिक सभी नियमों का पालन करना चाहिए।

मलबद्धता अर्थात् क़ब्ज़ियत

मलबद्धता के तीन कारण हैं—

(१) भय, चिंता, शोक, क्रोध, ईर्ष्या और डाह के बुरे विचारों को मन में स्थान देना।

(२) शरीर में जितना जल आवश्यक है, उसका अभाव। कम जल पीने से क़ब्ज़ियत रोग होता है।

(३) जिस समय शौच जाने की प्रेरणा हो, उसकी अवहेलना करना—उस समय को टालने की आदत। पशुओं में क़ब्ज़ियत की बीमारी बहुत कम देखने में आती है ; क्योंकि उनको दस्त जाने की जब प्रेरणा होती है, तो तुरंत ही दस्त करते हैं। मनुष्य प्रकृति के नियमों को भंग करता है। प्रकृति की तत्कालिक आज्ञा को अस्वीकार कर अनियमितता की आदत को मोल ले लेता है। मलोत्सर्ग उचित-

योग्य समय पर न करने से हानिकर टेव पड़ जाती है, और जब दूसरे समय दस्त का समय आता है, तब स्वाभाविक पायु-स्थान-स्नायु शिथिल और मंद पड़ जाती है। मल को बाहर निकालने के बदले मल का संकोच होता है, और मल बाहर निकलता ही नहीं। मल का प्रवाही भाग शरीर में शुष्क हो जाता है, और मल की गाँठें बन जाती हैं।

मलबद्धता दूर करने के लिये पहले रक्त-संचार की गति समान करनेवाली क्रिया करो। विचार-प्रवाह को मस्तिष्क से आँतों और नलों में, जहाँ मल जमा रहता है, प्रेरित करो। हाथों को जठर, आँत तथा नल पर फेरते हुए धीरे-धीरे मलो, और निम्न-लिखित भावनाओं पर मन को केंद्रित करो—

मैं विचार-शक्ति के प्रवाह को मलाशय में भेज रहा हूँ। उस अवयव की पुष्टि हो रही है। वह बलवान् हो रहा है, और मलोत्सर्ग का कार्य ठीक तरह से करने को समर्थ है। मेरी आँतें और नल बलवान् हैं, और अपना कार्य उचित रीति से कर रहे हैं। वे अपना कार्य करने को सदा समर्थ हैं, योग्य हैं ; करेंगे और अवश्य करेंगे। जितने जल की मेरे शरीर में आवश्यकता है, उतना मैं नित्य ग्रहण करता हूँ। प्रकृति को जिस सामग्री की आवश्यकता है, मैं देता हूँ ; मुझे अभीष्ट लाभ हो रहा है। मुझे नित्य दस्त साफ़ और खुलासा आता है। मेरा पायु-स्थान संकुचित स्नायु शिथिल होता जा रहा है, और स्वाभाविक स्थिति में आ रहा है। मुझे प्रातःकाल अनुकूल उचित समय पर दस्त साफ़ होगा, साफ़ होगा, अवश्य साफ़ होगा। मैं स्वस्थ हूँ, नीरोग हूँ—बलवान् हूँ।

इस प्रयोग से अल्प समय में प्रकृति आपकी आज्ञा पालन करने लगेगी, और दस्त साफ़ होगा। जिस समय शौच जाने की तुमने

भावना की है, यदि शौच की प्रेरणा न हो, तो भी जाओ। उस समय अवश्य धीरे-धीरे दस्त होगा। रात्रि को सोते समय और प्रातःकाल उठते समय मलोत्सर्ग-स्नायु को, हाथों को आँत और नलों के नीचे फेरते हुए, सूचना दो—"शिथिल हो जाओ, शिथिल हो जाओ, शिथिल हो जाओ।" ऐसा बार-बार कहो। वह शिथिल होने लगेगा। जिस प्रकार भावना की जानी चाहिए, उस प्रकार यदि किसी ने न की होगी, तो उसे ये विचार स्वप्न-समान मिथ्या प्रतीत होंगे, किन्तु थोड़ा समय निकाल कर इस प्रयोग को करके अनुभव कर देखो, तो आश्चर्य-चकित होओगे।

पूर्ण आरोग्य एवं बल का चित्र मन में दीर्घकाल तक बनाए रखने से अवश्य बड़ी-बड़ी व्याधियाँ दूर हो जाती हैं। कुछ सप्ताहों तक इस प्रयोग के अनुसार व्यवहार करने से बहुत दिनों के जीर्ण रोग और पुरानी व्याधियाँ दूर हो जाती हैं, और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। मन में कभी रोग का चिंतन न करो। पूर्ण आरोग्यता का चित्र निरंतर मन में रचते रहो, तो अवश्य विजय प्राप्त होगी। इस प्रकार भिन्न-भिन्न रोगों के लिये भिन्न-भिन्न सूचनाएँ बनाकर मानस-चिकित्सा सफलता-पूर्वक की जा सकती है। दूसरों पर हाथ फेरते समय अँगूठों से शरीर को स्पर्श न करो, सिर्फ़ उँगलियों से ही शरीर को छूओ। इस पद्धति के अनुसार समग्र रोगों का मानसिक उपचार किया जाता है।

भावना से अर्थात् मन में दीर्घ काल तक मानसिक चित्र बनाए रखने से केवल रोग ही नहीं; बल्कि दुराचार और दुर्व्यसनों में फँसे हुए मनुष्य उनसे मुक्त होकर सदाचारी बन जाते हैं। मानसिक शक्ति का विकास और आध्यात्मिक बल प्राप्त होकर आत्मिक उन्नति होती है। मन में जो कल्पना स्थिर की जायगी, उसी के अनुकूल परिणाम होता है। विधि-पूर्वक भावना से अवश्य सिद्धि प्राप्त होगी।

दुर्व्यसनों को दूर करने का मानसिक प्रयोग

किसी प्रकार के भी शारीरिक या मानसिक व्यसनों में फँस जाने या उनकी आदत डालने के बाद उनसे पीछा छुड़ाना बड़ा कठिन मालूम होता है। जो व्यक्ति किसी व्यसन का आदी हो गया, उसे उस व्यसन के बिना एक क्षण-भर भी चैन नहीं पड़ती। चाय, कॉफ़ी, कोकेन, मदिरा, गाँजा, भंग, चरस, तंबाकू, सिगार, बीड़ी इत्यादि मादक पदार्थों का सेवन मनुष्य यह समझ कर करता है कि उनके सेवन से उसके शरीर में बल, फ़ुर्ती और चैतन्य मालूम होता है। कई लोग बुरी संगति के कारण तथा अन्य कुछ लोग इस विचार से कि इनके सेवन से उन्हें लाभ होगा, इन दुर्व्यसनों में फँस जाते और भयंकर हानि उठाते हैं। उनकी इच्छा-शक्ति निर्बल हो जाती है। वे इनसे मुक्त होने के लिये प्रयत्न करते हैं, पर सब निष्फल जाते हैं। मनोबल के अभाव से वे अपने को असमर्थ पाते हैं। इन दुर्व्यसनों को दूर करने का रामबाण उपाय मानसिक प्रयोग है। इसी प्रकार मिथ्या भाषण, निन्दा, आत्मप्रशंसा, डाह, अत्यधिक बातें करने की आदत एवं अन्य दुर्गुण भी इस मानसिक प्रयोग से दूर हो सकते हैं। किसी-किसी भयंकर व्यसन को छुड़ाने के लिये अधिक समय तक मानसिक प्रयोग करना होता है, और कई व्यसन अल्प समय के प्रयोग से ही दूर हो जाते हैं। प्रत्यक्ष और परोक्ष में अर्थात् जिस पर प्रयोग किया जाय, वह निकट हो या कोसों दूर, संकल्प के आंदोलन व्यसनी पुरुष के चित्त पर अंकित किए जा सकते हैं। कुछ लोग दुर्व्यसनों से स्वयं मुक्त होना चाहते हैं; किंतु मनोबल निर्बल होने के कारण हृदय से मुक्त होने के तीव्र इच्छुक होने पर भी अपने को असमर्थ पाते हैं। विचार-बल से व्यसन दूर करना बहुत ही सरल एवं सुगम उपाय है।

जिस व्यक्ति पर मानसिक प्रयोग किया जाय, वह यदि प्रयोग

करते समय सहानुभूति स्थापित कर, शांत-चित्त हो, एकांत स्थान में बैठकर, अपने शरीर को शिथिल कर, मन को सर्वथा शून्य कर विचारों को ग्रहण करे, तो बहुत शीघ्र लाभ होगा। बिना जाने भी प्रयोग सफलता-पूर्वक किया जा सकता है। जिस व्यक्ति का व्यसन छुड़ाना हो, उसका मानसिक फ़ोटो अर्थात् चित्र अपनी आँखें मूँदकर प्रत्यक्ष में देखो, या सन्निकट हो, तो उसे चित्त लेट जाने को कहो। उसकी आँखें बंद और शरीर को शिथिल कराओ। फिर एकाग्रचित्त होकर निम्न-लिखित भावनाएँ प्रेरित करो। मान लो, किसी को बीड़ा पीने के व्यसन से मुक्त करना है, तो उसे निम्न-लिखित भावनाएँ प्रेरित करो—

मैं तुमसे अत्यंत प्रेम करता हूँ, तुम्हारा भी मुझ पर वैसा ही प्रेम है। जिस सुख की तुम इच्छा करते हो, वह तुम्हें बिना सिगरेट या बीड़ी पिये भी प्राप्त हो रहा है। इस सिगरेट की कुटेव से तुम्हें भयंकर हानि हो रही है, तुम्हारे फेफड़े बिगड़ रहे हैं, यह सेवन करने योग्य नहीं। तुम्हें सिगरेट पीने की आवश्यकता नहीं। बीड़ी पिये बिना भी तुम्हें उत्तेजना मिलती है। अब तुम्हें बीड़ी या सिगरेट पीने की उत्तेजना या इच्छा न होगी। तुम बीड़ी पीना बिलकुल छोड़ दोगे।

एक बहन ने अपने भाई की बीड़ी पीने की आदत को छुड़ाने के लिये तीन मास तक यह प्रयोग किया। वह दिन में ये सूचनाएँ बार-बार अपने भाई को प्रेरित किया करती थी। भाई को इस बात का पता तक न था कि उस पर प्रयोग किया जा रहा है। धीरे-धीरे उसे बीड़ी पीने से घृणा होने लगी। वह एक दिन स्वयं आकर कहने लगा कि बहन, मुझे बीड़ी से बड़ी नफ़रत हो गई है। अब आज से मैं बीड़ी कभी न पिऊँगा। उस दिन से उसने बीड़ी पीना छोड़ दिया।

इसी प्रकार मदिरा-व्यसन-ग्रस्त व्यक्ति का स्पष्ट मानसिक चित्र मन

में बनाकर उसकी मूर्ति का स्पष्टता से सांगोपांग चिंतन करो। वह मूर्ति मानसिक दृष्टि में स्पष्ट दीखने लगे, जैसी प्रत्यक्ष में है। फिर उस मूर्ति पर ध्यान जमाकर चित्त को एकाग्र करो, और मदिरा-पान से जो-जो कष्ट व्यसनी को होते हैं, उनको प्रकट कर उस ओर से उसके चित्त को हटाकर उपयोगी भावनाएँ उसके मस्तिष्क में अंकित करो। इस तरह सब बुरी आदतें और व्यसन दूर किए जा सकते हैं। सूचनाएँ और भावनाएँ, जिस व्यक्ति को जैसी देना हो, बना लो। प्रयोग की सफलता मन की एकाग्रता एवं मानसिक चित्र-कल्पना की दृढ़ता पर निर्भर है। मानसिक प्रयोग बालकों और स्त्रियों के चरित्र-सुधार में, उनकी बुरी आदतें मिटाकर उन्हें सन्मार्ग में लाने में बड़ा सहायक होता है। माता, पिता या अभिभावक जब बालक रात्रि को सोया हुआ हो, शांति से जाकर उसके सिर के पास बैठ जायँ। हो सके, तो दाहने हाथ को सिर पर रख दें, और मन-ही-मन उसके गुप्त मन को भावनाएँ प्रेरित करें। मान लो, बालक मिथ्या-भाषी है, तो भावना करो—"तुम सत्य भाषण करते हो। तुम्हारा स्वभाव ही सत्य भाषण करने का है। सत्य भाषण से तुम्हें बड़ा प्रेम है। आज से तुम सत्य भाषण ही करोगे। तुम्हारी आत्मा बड़ी पवित्र है। तुम्हारा मन परम शुद्ध है। असत्य के स्पर्श-मात्र से तुम्हें बड़ा त्रास होता है। मैं तुम पर अत्यंत प्रेम करता हूँ, और तुम पर पूर्ण विश्वास रखता हूँ।"

जब कभी बालक से वार्त्तालाप का सुयोग उपस्थित हो, तो अत्यंत प्रेम और मधुर वाणी से संभाषण करो। बारम्बार मौन पूर्वक विचारों को उसके मस्तिष्क में प्रेरित करो। निरन्तर सत्य की ही भावना को हृदय में स्थान दो। इस प्रकार विचार-बल द्वारा बालकों की कई आदतें—जैसे बिस्तर पर पेशाब कर देना, रात्रि को निद्रा में बड़-बड़ाना, मंद स्मृति, भर-नींद में चलना आदि मस्तिष्क की कन-

ज़ोरियाँ दूर कर सकते हैं। प्रयोग में दस-पंद्रह मिनट से कम न लगाना चाहिए।

स्वयं-उपचार

व्यसनों से मुक्त होने के लिये ऑटो-सजेशन् अर्थात् स्वयं-सूचना या भावना से बढ़कर दूसरा उपाय नहीं। जब तुम पर मादक पदार्थों के सेवन का भूत सवार हो, जब तुम्हें उसके सेवन की याद आवे, तब उसी समय शांत-चित्त होकर, बैठकर स्वयं संकेत देना आरम्भ करो, और प्रतिदिन प्रातःकाल, मध्याह्न, सायंकाल और रात्रि को सोते समय, भोजन के पश्चात् दोनों समय, जब तक व्यसन से मुक्त न हो जाओ, निरन्तर नियमित रूप से, नेत्र मूँदकर अपने अन्तर में गहरे उतरकर निम्न-लिखित भावनाओं का बारम्बार मनन करो—

मैं आत्मा हूँ। मैं समस्त बल का महासागर हूँ। मेरी आत्म-शक्ति से सारे शरीर के स्नायुओं को, ज्ञान-तंतुओं को पुष्टि और बल मिल रहा है। मुझे किसी भी पदार्थ की आवश्यकता नहीं। मैं आज से मन और शरीर से मादक पदार्थों का मोह छोड़ता हूँ। मैं चैतन्य-स्वरूप हूँ। बल-स्वरूप हूँ। सबका अधिपति हूँ।

निरंतर कल्याण की भावना को ही हृदय में स्थान दो। इस प्रकार विचार-बल द्वारा कई हितकारी कार्य सरलता से किए जा सकते हैं। बुरा मनुष्य भी एकाग्रता का संपादन कर सकता और बुरे कामों के लिये दृढ़ता, मानसिक बल आदि का विकास कर उनका उपयोग कर सकता है; किन्तु बुरे कामों का परिणाम अंत में बुरा ही होता है।

मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक चिकित्सा के विषय में विशेष ज्ञान प्राप्त करने की जिनकी अभिरुचि हो, वे कल्पवृक्ष-कार्यालय, उज्जैन, सी० आई० से प्रकाशित, अमेरिका के बाबा रामचरकजी की अलौकिक चिकित्सा-विज्ञान, (Psychic Healing) का अनु-

बाद, ध्यान से आत्म-चिकित्सा (मिस्टर मंडे की Studies in Self-Healing का अनुवाद), प्राकृतिक आरोग्य-विज्ञान, ये तीनों पुस्तकें हिन्दी में इस विषय के अपने ढंग की नवीन हैं। अवश्य अवलोकन करें। इन पुस्तकों में विस्तार-पूर्वक रोगों को दूर करने के सुगम उपाय बताए हैं। २६ फ़रवरी १९३५

७. भूत लगने का भ्रम

मनुष्यों की मनोवृत्तियों का अध्ययन करने से पता चलता है कि किसी भी आपत्ति के उपस्थित होने के पूर्व उसकी कल्पना ही विशेष भयदायक है। मनुष्य को त्रास देने के लिये कल्पना में विलक्षण सामर्थ्य है। इन कल्पनाओं में भूत-प्रेत-पिशाच आदि-विषयक कल्पनाएँ अत्यंत दुःख देने वाली और भयंकर होती हैं। डरपोक मनुष्य को तो अत्यंत दुःखद हृद्रोग ही लगा रहता है। यह बात नहीं कि भूत-प्रेत-बाधा हमेशा निर्बल शरीर और निर्बल मनवाले पुरुष या स्त्री को ही होती है; परन्तु यह बलवान् स्त्री-पुरुषों को भी, जो अपने को बड़ा चालाक समझते हैं, इसका शिकार होना पड़ता है। प्रति वर्ष भूत लगने के भ्रम से बहुत-से स्त्री-पुरुषों की मृत्यु तक हो जाती है।

इस प्रकार के रोग दूर करने के लिये प्रथम इस बात का पता लगाना चाहिए कि वास्तव में भूत-प्रेत केवल मन की कल्पना-मात्र है या अज्ञान के कारण उत्पन्न हुआ मन का भ्रम है। यदि सत्य हो तो इस बात की खोज करके उसे दूर करने का उपाय सोचना चाहिए। अपने देश में ऐसे बहुत-से भ्रान्त लोग हैं, जो व्यर्थ ही भूत बाधा एवं पैशाचिक भय के भ्रम में अपने को डाले रहते हैं।

घर में किसी को ज़रा-सी भी देह में पीड़ा हुई या कोई बालक रोग-ग्रस्त हुआ अथवा कोई अकस्मात् दुर्घटना आ पड़ी या गृह में किसी स्त्री की मानसिक दशा बिगड़ गई, तो लोग तुरन्त यह मान बैठते हैं कि भूत-प्रेत के कारण ही यह सब हुआ है। इलाज करनेवाले वैद्य, हकीम भी, जब यह जान पाते हैं कि हमारे इलाज से रोगी को कुछ

लाभ न हुआ, तो वे रोगी के मन में यह बात जमा देते हैं कि तुम पर किसी भूत-प्रेत का असर है।

भूत-प्रेत-पिशाच की कल्पना करनेवाले लोगों के दो समुदाय देखने में आते हैं—(१) प्रथम वर्ग में अधिक संख्या में अशिक्षित लोग हैं, जो इस बात को मानते हैं कि "चारो ओर भूत-प्रेतों का ही साम्राज्य है।" (२) दूसरे वर्ग में वे लोग हैं, जिन्होंने सृष्टि-विज्ञान का अध्ययन किया है। यह वर्ग अल्पसंख्यक शिक्षितों का है। भूत-प्रेतों का अस्तित्व माननेवाले लोगों की यह समझ है कि मनुष्य-योनि की तरह भूत-प्रेतों की भी एक योनि है, और वे वायु-रूप में भूत, पिशाच, ब्रह्मराक्षस बनकर, मनमाना रूप धारण कर, चाहे जहाँ भ्रमण करते हैं। भूत, प्रेत, पिशाच और ब्रह्मराक्षस की अनेक जातियाँ हैं। वे वायु-रूप देहों से चाहे जैसा रूप धारण करके चाहे जहाँ विचरण करते हैं। इसके विपरीत कई सुशिक्षित लोगों का कथन है कि भूत, पिशाच आदि नाम की कोई योनि नहीं—यह केवल अज्ञान या भ्रम से उत्पन्न हुई कल्पना-मात्र है।

भूत-योनि का अस्तित्व माननेवालों से यदि भूतों की सत्यता के विषय में पूछा जाय कि क्या तुमने कभी भूत को प्रत्यक्ष अपनी आँखों देखा है? तो इसका उत्तर वे यही देते हैं—"कई विद्वान् और विश्वास-पात्र व्यक्ति कहते हैं कि हमें कई बार भूतों के अस्तित्व का प्रत्यक्ष अनुभव हुआ है, ये प्रामाणिक मनुष्य हैं, मिथ्या भाषण नहीं कर सकते।" किन्तु इस विषय का स्वयं अनुभव बहुत थोड़े मनुष्यों को होगा। विशेषकर भूतों पर अज्ञान से विश्वास रखनेवाले लोग ही अधिक हैं। इसी प्रकार के लोग भयङ्कर कष्ट पाते हैं—इधर-उधर मारे-मारे फिरते हैं। इस पर भी इसका इलाज करनेवाले बिलकुल कसाई का-सा व्यवहार करते हैं—कहीं मिर्चों की धूनी देते हैं, कहीं मार-पीट करते हैं, कहीं

जलाते हैं, और कहीं धमकियाँ देते हैं। इस प्रकार के व्यवहार से रोगी दिन-पर-दिन कमज़ोर होता जाता है, और अंत में एक दिन मौत के मुँह में जा गिरता है। इसलिए 'इस बीमारी का किस प्रकार इलाज करना चाहिए' यह बतलाना ही इस अध्याय का मुख्य उद्देश्य है।

जिनके शरीर में भूत-प्रेतों का संचार होता है, वे ढोंग नहीं करते। वास्तव में उन्हें इस मानसिक रोग से बड़ी पीड़ा होती है। शारीरिक पीड़ा की अपेक्षा मानसिक वेदना मनुष्य को अधिक दुखःप्रद होती है। इस प्रकार के रोगियों में ढोंग करनेवाले भी कुछ अवश्य मिलेंगे; किंतु विशेषकर मानसिक रोगवाले ही अधिक हैं। कौटुंबिक संस्कारों के कारण, या रात-दिन भूत-प्रेतों की चर्चा करनेवाले समुदाय के वातावरण में रहने से, सूक्ष्म रूप से, अन्तर मन या गुप्त मन में भूत-प्रेतों के विचार प्रवेश कर जाते हैं, और समय पा परिपक्व होकर स्थूल विकार के रूप में आ उपस्थित होते हैं।

कई भयङ्कर शारीरिक रोगों का भी कारण भूत-प्रेतों का मानसिक विकार ही है। जब तक इन भूत-प्रेतों को दूर न किया जायगा, तब तक रोगी चङ्गा नहीं हो सकता। जिस तरह मानसिक विकार सत्य है, वैसे ही भूत-पिशाच का त्रास भी सत्य है। परन्तु किस परिस्थिति में मानसिक विकार या शारीरिक दुःख समझना चाहिए, और कब भूत-बाधा समझनी चाहिए, इसके निर्णय या परीक्षा के लिये विशेष बुद्धि-चातुर्य की आवश्यकता है।

कई बार कुशल डॉक्टर भी मानसिक विकार, प्रेत बाधा या रोग न समझकर रोगियों को महीनों दवाइयाँ पिलाते रहते हैं; परंतु कोई अच्छा परिणाम नहीं निकलता। अतः डॉक्टरों को मानस-चिकित्सा (Psychopathy) का अवश्य अध्ययन करना चाहिए। ऐसे रोगों की चिकित्सा के लिये मानसिक चिकित्सा वैज्ञानिक चिकित्सा-पद्धति है। जब कभी किसी को मानसिक रोग हुआ कि घरवाले उस-

की भावना को पुष्ट करते, और ऐसे स्थानों में ले जाते हैं, जहाँ भूत-प्रेतों के इलाज और झाड़-फूँक करनेवाले लोगों का अड्डा होता है। किसी के शरीर में भूत खेल रहा है; किसी के शरीर में किसी देवी का संचार हो रहा है। इस प्रकार के वातावरण में भूत-प्रेतों के कंपनों के विचार-आंदोलन मँडराते रहते हैं, और भावों के पुष्ट होने से तुरंत हो वह संस्कार जाग्रत होकर दुर्बल स्थिति के स्त्री या पुरुष के अंग में भूतों का संचार होने लगता है। कई स्थानों में तो इस प्रकार के रोगियों की बड़ी मिट्टी पलीद होती है। उनके साथ जो दुर्व्यवहार होता है, वह देखा नहीं जाता।

अपनी बहू-बेटियों की यह हालत देखकर हमें तरस भी नहीं आता। कई रोगी, जहाँ उनका विश्वास होता है, वहाँ जाकर अच्छे भी हो जाते हैं, और कई तो गंडे-ताबीज़, झाड़-फूँक से ही अच्छे हो जाते हैं। प्राचीन काल से ही भूत-पिशाचों की कई जातियाँ मानी जा रही हैं, और उनके भिन्न-भिन्न गुण, धर्म, स्वरूप एवं लक्षण बतलाए जाते हैं—

(१) भूत या पिशाच—यह जाति भूत या पिशाच, इस सर्व-साधारण नाम से प्रसिद्ध है। ये सर्वसाधारण लोगों में से होते हैं। इस जाति के पिशाचों में अधिक शक्ति नहीं रहती। इनके पाँव उलटे रहते हैं। ये शुष्क पदार्थों की इच्छा पूर्ण करने के लिये मनुष्यों को पछाड़ते और बीमार करते हैं। इनको मिर्च, मसाले की चरपरी चीज़ें, बासी रोटी, अंडे आदि पदार्थ देने से ये छोड़ देते हैं।

(२) दूसरी जाति के पिशाच अधिक बलवान् होते हैं। ये प्रायः बड़े पेड़ या पुराने सुनसान मकान में या जिस स्थान में धन गड़ा हो, वहाँ अपना अड्डा जमाते हैं। धनवान्, कृपण अथवा लोभी मनुष्य मरने पर इस जाति के होते हैं।

(३) ब्रह्मराक्षस—विद्या का अहंकार रखनेवाला, विद्वान् वेद-पाठी ब्राह्मण मरने पर ब्रह्मराक्षस होता है। ये रात या दिन को

मनुष्य का प्रत्यक्ष रूप धारण कर किसी सुनसान, बड़ी इमारत के कोने में या पुराने बड़ या पीपल के वृक्ष पर रहते हैं। स्नान, संध्या, वेद-पाठ करते हैं। किसी को न तो त्रास देते और न किसी से छेड़छाड़ करते हैं।

(४) वीर—युद्ध और लड़ाई में मरनेवाला वीर होता है। ये पिशाच बड़े शूर होते और सिपाही के वेश में ढाल-तलवार लेकर फिरते रहते हैं।

(५) बीर—ये बड़े बलवान् पिशाच होकर पिशाचों के सत्ताधारी अधिकारियों के सेवक होते हैं।

(६) पितर—ये हमेशा संघ-रूप से फिरते हैं। ये अपने तथा दूसरे के हित के लिये ही कुछ त्रास देते और कभी-कभी किसी की रक्षा भी करते हैं। बाल-बच्चों पर प्रेम करनेवाला गृहस्थ 'पितर' होता है।

(७) एक जाति के पिशाच वे हैं, जो तरुण अवस्था में मर जाते हैं। ये लँगोट पहने पीपल के पेड़ पर रहते हैं।

(८) बैताल—यह 'बीरों' का अधिकारी और पिशाचों का सेनापति है। सब पिशाचों को नित्य इसकी हाज़िरी देनी होती है।

(९) चुड़ल—प्रसूति के समय मरी हुई स्त्रियाँ, जिनकी वासनाएँ अतृप्त रहती हैं, पिशाचिनी होकर औरतों और बच्चों को त्रास देती हैं।

(१०) बहुत बच्चेवाली पिशाच-जाति की स्त्रियाँ प्रायः छोटे गाँवों में एकांत स्थान में रहती, अपने बच्चों के लिये रोटी माँगने के लिये औरतों के वेश में घूमती और गाँवों के बच्चों को पछाड़कर उनको बीमार कर देती हैं।

(११) डाकिनी—ये पिशाच-जाति की भयंकर स्त्रियाँ होती हैं। ये प्रेत या मरे हुए बच्चों को ज़मीन से खोदकर खाया करती हैं।

(१२) ये भी पिशाच-जाति की उच्च कोटि की स्त्रियाँ होती हैं।

(१३) यक्षिणी—यह पिशाच-जाति की स्त्री है। यह प्रायः वृद्ध स्त्री के रूप में फिरती है। सफ़ेद, चाँदी के समान फैले हुए बड़े-बड़े बाल होते हैं। यदि भाग्य से किसी को इसका दर्शन हो जाय, तो वह निहाल हो जाता है।

(१४) अप्सरा या परी—यह पानी में रहनेवाली और पाताल जानेवाली, सुन्दर स्त्रियों के रूप में रहती है।

(१५) डाइन—एक प्रकार की भयंकर जीवित दुष्ट आत्माएँ होती हैं, और ज़रा-ज़रा-सी बातों पर अप्रसन्न होकर स्त्रियों को बड़ा त्रास देती हैं। अपने घर के सब दरवाजे बन्द कर, अपने शरीर में से आत्मा को निकालकर, जिनसे अप्रसन्न होती हैं, उन पर सवारी करती, खाने के लिये मिठाई लड्डू आदि माँगती और अपने घर के पास रखवाती हैं।

इनके अतिरिक्त और भी कई प्रकार के ज़िन्द, पीर, देवी, देवता, भैरव, भवानी आदि मानसिक रोगियों के अंग में संचार करते हैं। ये सब भूत-पिशाच रात्रि को घूमते हैं। जहाँ कोई मनुष्य न हो, ऐसे निर्जन स्थान में मध्याह्नकाल, सायंकाल, अर्धरात्रि या अँधेरे में, अनेक प्रकार के रूपों में, दिखाई पड़ते हैं। कोई पशु-पक्षियों का रूप धारण करते हैं। अकेले मनुष्य को पकड़ लेते हैं। अनेक प्रकार की चेष्टाओं से डराते हैं, चिल्लाते हैं, अग्नि की ज्वालाएँ या जलती हुई रोशनी दिखाते हैं। अमावस्या या पूर्णिमा को बहुत फिरते हैं। मनुष्यों को पछाड़ते और उनके शरीर में प्रवेश करते हैं। रात्रि को आकर छाती पर सवार होते और शरीर में संचार करते हैं।

प्रत्येक स्थान में मनुष्य मरते ही हैं, और मरनेवाला मनुष्य उपर्युक्त कल्पनाओं के अनुसार किसी भी जाति का पिशाच अवश्य हुआ होगा, इस प्रकार की भावनाओं में मनुष्य भावित रहते हैं। जिस बात को उन्होंने प्रत्यक्ष में देखा नहीं, और जिसका अनुभव भी नहीं

किया, उसकी कल्पना-मात्र से ही सुनसान, एकांत स्थान में या श्मशान में रात्रि के समय अँधेरे में अकेले जाने से डरते हैं। कोई-कोई ऐसे स्थानों में जाने से डरकर बीमार हो जाते और केवल मिथ्या कल्पना के भय से कभी-कभी मर भी जाते हैं। इस डरपोक स्वभाव से हम लोगों की बहुत हानि हुई है, हो रही है, और भविष्य में भी होगी। हम 'सत्य क्या है', इसकी खोज करने का प्रयत्न भी नहीं करते।

फ्रांस-देश के पेरिस-नगर में एक स्त्री को बड़े ज़ोर से ज्वर आया। उसमें उसे भ्रम (Delirium) हो गया, वह असंबद्ध प्रलाप तथा बड़बड़ाने लगी। उसकी चिकित्सा एक प्रसिद्ध डॉक्टर करते थे। डॉक्टर जब उसे देखने गए, तब वह जर्मन-भाषा में तत्त्व-ज्ञान के बड़े-बड़े सिद्धांतों की चर्चा और कई स्तुति-स्तोत्रों का पाठ करने लगी। डॉक्टर यह देखकर आश्चर्य-चकित हुए। जब वह स्वस्थ हो गई, तो डॉक्टर ने युक्तियों के साथ उससे भाषण कर यह जानना चाहा कि यह जर्मन-भाषा जानती है या नहीं? वह एक साधारण होटल में काम करनेवाली स्त्री थी। उसको एक शब्द भी जर्मन-भाषा का नहीं मालूम था, फिर तत्त्व-ज्ञान के उच्च विषय के संबंध में वह बेचारी क्या कह सकती थी। डॉक्टर ने उसके मालिक से पूर्व का पता लिया, और हॉलैंड गया। वहाँ से पता लगा कि जर्मनी में, किसी गाँव में, एक पादरी के पास, वह बचपन में रहती थी। डॉक्टर जर्मनी के गाँव का पता लेकर उस स्थल पर पहुँचे। पादरी मर चुका था। उसके घर का पता तक न था। पादरी के घर के पास एक दूसरे वृद्ध सज्जन रहते थे, उनसे सब वृत्तांत कहा। उस वृद्ध सज्जन ने कहा—"हाँ, पादरी के पास एक लड़की थी, वह उनकी सेवा-सुश्रूषा में बनी रहती थी। पादरी महाशय टहलते हुए नित्य कई स्तोत्रों का पाठ करते थे।" सन्निपात में कहे हुए स्तोत्रों को डॉक्टर नोट कर लाया था। "ओ!

सब ठीक।' वृद्ध महाशय ने कहा—"उसे सब मिल गए।" पादरी के विचारों के संस्कार उक्त लड़की के मस्तिष्क में प्रवेश कर गए थे, क्योंकि कई वर्षों तक वह लड़की उन विचारों के आन्दोलन अपने मस्तिष्क में ग्रहण करती रही। इतने वर्षों के वे पुराने संस्कार, भ्रम के समय, स्मृति-रूप में प्रकट हुए। डॉक्टर महोदय की शंका का समाधान हो गया।

इसी प्रकार अहमदाबाद में एक अपठित लड़की को उन्माद-रोग हो गया। उस अवस्था में वह वेदों की ऋचाओं का स्पष्ट घोष करती थी। लोग देखकर दंग रह जाते थे; किंतु बाद में उसका पता लगा कि उसके पड़ोस एक विद्वान् वेद-पाठी ब्राह्मण रहते थे, जो नित्य वेद-घोष करते थे। उन मंत्रों के कंपनों के संस्कार इस लड़की के मस्तिष्क में प्रवेश कर गए थे।

भूत-पिशाच जब कभी किसी के शरीर में संचार करते हैं, तब निर्बल और कमज़ोर मनुष्य के शरीर में भी बड़ा बल आ जाता है। कई धूप जलाकर शरीर में बुलाते हैं। ऐसी घटनाएँ अमावस्या या पूर्णिमा को विशेषकर होती हैं। कई समय भूत-पिशाच भविष्यत् और भूतकाल की बातें बराबर बता देते हैं।

सृष्टि और मनुष्य का अत्यन्त घनिष्ठ संबंध है। जिस प्रकार मनुष्य के विचारों का असर वृक्षों पर, पशुओं और मनुष्यों पर होता है, उसी प्रकार सृष्टि में जो परिवर्त्तन होता है, उसका प्रभाव मनुष्य पर पड़ता है। ऋतु-परिवर्त्तन से मनुष्य की प्रकृति में फेरफार होता है। चंद्र-ग्रहण और सूर्य-ग्रहण का असर सचेत और अचेत सृष्टि तथा सब प्राणी एवं पदार्थों पर होता है।

जब बादल होते हैं, उस समय संधिवात से पीड़ित मनुष्यों और कई रोग वालों को पहले से ही मालूम हो जाता है। वातावरण में विद्युन्मय आंदोलन का संचार होना इसका कारण है। प्रत्येक कार्य के

स्थूल रूप में आने के पूर्व उसके आंदोलन वातावरण में होने लगते हैं। इन विद्युन्मय आंदोलनों के प्रवाह को मनुष्य का मस्तिष्क, जिनमें उन आंदोलनों को ग्रहण करने की शक्ति है, जान लेता है। जिस प्रकार अग्नि के चेतने के पूर्व धुआँ होता है, वृष्टि होने के पूर्व बादल होते हैं, इसी प्रकार कोई भी कार्य होने के पूर्व विद्युन्मय आंदोलन आकाश में संचार करते हैं।

इसी प्रकार आमावस्या या पूर्णिमा को ही भूत-प्रेत क्यों आते हैं? इन घटनाओं का होना सृष्टि-शास्त्र के कुछ सिद्धान्तों और नियमों पर स्थिर है। उनके जानने से भूत लगने का भ्रम दूर होगा। भूख लगना, दस्त लगना, नींद आना आदि ये शारीरिक क्रियाएँ नियमित समय पर ही होती हैं।

एकाहिक, द्वयाहिक, त्र्ययाहिक, चातुर्थिक ज्वर नियमित समय पर ही आते हैं। आधाशीशी का दर्द भी नियमित समय पर होता है। उन्माद रोगियों को, भूत-प्रेतवालों और कई रोगियों को आमावस्या या पूर्णिमा को ही क्यों विशेष त्रास होता है, इसका भी कार्य-कारण-भाव है।

आमावस्या और पूर्णिमा को अधिक द्रवात्मक सभी स्थावर-जंगम वस्तुओं में एक विशिष्ट प्रकार की क्रिया उत्पन्न होती है, जो विशिष्ट परिस्थिति में ही मालूम होती है। सूर्य एवं चंद्र इस क्रिया के कारण हैं। सूर्य का घटना-बढ़ना सबको स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। सूर्य एवं चंद्र के आकर्षण का यह प्रभाव सब द्रव पदार्थों पर एक साथ ही होता है, और इतर द्रव पदार्थों की तरह मनुष्य के रक्त में भी घटने-बढ़ने की क्रिया होती है। इससे रक्त की गति एवं शरीर की उष्णता में भी अंतर पड़ जाता है।

चंद्र, सूर्य आदि आकाशस्थ ग्रहों के आकर्षण का तथा प्रकाश एवं किरणों का परिणाम ज्ञान-तंतुओं में बहते हुए सूक्ष्म द्रव्य पर भी होता

है, किंतु हमेशा यह हमारे अनुभव में नहीं आता। ज्ञान-तंतुओं पर होनेवाला परिणाम स्पष्ट रूप से समझने के लिये उनमें उत्तेजन या ग्रहण-शक्ति जाग्रत होनी चाहिए। उदाहरणार्थ यदि किसी गुफा में दस मनुष्य बंद किए गए हों, तो उनको यह न मालूम होगा कि सूर्योदय कब हुआ; परंतु उनमें से यदि कोई आधाशीशी का दर्द-वाला मनुष्य होगा, तो सूर्योदय होते ही उसे दर्द शुरू होगा। इस जगह सूर्योदय का परिणाम सब पर एक-सा होने पर भी एक की ज्ञान-तंतुओं की ग्रहण-शक्ति अधिक होने से उसको दुःसह वेदना होने लगती है, और दूसरों को उसकी ख़बर तक नहीं होती। कारण यह है कि सबके ज्ञान-तंतुओं की स्थिति एक-सी नहीं रहती, अर्थात् यदि एक के ज्ञान-तंतुओं के प्रतिकूल कोई बात हुई, तो उनको उसका प्रति-कार करने के लिये अपनी सब शक्ति लगाकर सदा जाग्रत रहना पड़ता है, इसलिये उस मनुष्य को यह परिणाम अनुभव में आता है। इस-लिये मस्तिष्क और ज्ञान-तंतुओं पर सूर्य और चंद्र के परिणाम के अनु-भव को हम भूत-पिशाच कहते हैं। यह विचार पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को अधिक होता है। इसका कारण यह है कि उनके गर्भाशय से चन्द्र की गति का विशेष संबंध रहता है।

जिन स्त्रियों को यह विचार होता है, उनके गर्भाशय या मस्तिष्क के ज्ञान-तंतु उत्तेजित रहते हैं, जिससे विकार पैदा होने का दिन न होते हुए भी, किसी अन्य उपाय से यदि उनमें जागृति की जाय, तो उनमें विकार उत्पन्न होता है। विशेष प्रकार के शब्द या गंध से ज्ञान-तंतुओं में उत्तेजना होती है। इसी से आरती के समय घंटे की आवाज़ या लोबान-धूप आदि की गंध से उनके शरीर में अनायास विकार उत्पन्न होता है।

उपर्युक्त पद्धति से या अन्य किसी उपाय से किसी के ज्ञान-तंतु अत्यंत उत्तेजित होने पर उनमें स्वभावतः ही अतींद्रिय शक्ति उत्पन्न

होती है, और जो दूसरों को नहीं दिखलाई या सुन पड़ता, वह उसको दिखाई देता और सुन पड़ता है। दूर के लोगों की ख़बर या भाषण भी कभी ज्यों-का-त्यों वह कह सकता है। इस प्रकार की शक्ति मनुष्य के मस्तिष्क में ही है।

इस प्रकार भूत-पिशाचों की कई घटनाओं के कारण सृष्टि-नियम होंगे या मस्तिष्क के केंद्रों का उत्तेजन। यदि हमारे मन की स्थिति शांत और सबल हो, तो लेश-मात्र भी हम पर दुर्बल विचारों का असर न होगा। इसके विपरीत हमारे सबल शुद्ध विचारों का असर दूसरों पर होगा, और उनका असाधारण कल्याण होगा। परतंत्रता सब दुःखों का कारण है, और स्वतन्त्रता में ही सुख है।

शारीरिक कारणों से भूत लगने का भ्रम

स्थूल विकार (जो एक ही प्रकार के हैं) का भी मूल कारण भिन्न-भिन्न स्थानों में भिन्न-भिन्न होता है। उदाहरण के लिये बालग्रह (Convulsion) का विकार पाचन क्रिया में ख़राबी होने से होता है या उदर में कृमि होने से। बालग्रह क्या है? मस्तिष्क में विकार होने से बालग्रह होता है। बच्चा एकदम बेसुध हो जाता है। आँखों की पुतलियाँ फिरने लगता है। नीचे-ऊपर श्वासोच्छ्वास लेने लगता है। तब समझिए कि बालग्रह है। बालक के मस्तक पर किसी कारण गर्मी चढ़ जाती है, तब उसको एकदम तनाव आता है, जिससे आँखों की पुतलियाँ फिर जाती हैं। छोटे बच्चों को होने-वाले ये विकार बिना कारण ही भूत-भावना उत्पन्न करते हैं।

दूसरा उल्लेख हिस्टीरिया (Hysteria) का लीजिए। हिस्टीरिया की पीड़ा गर्भाशय में, ज्ञान-तंतुओं में, या मस्तिष्क में या केवल मन में ही होती है। जब इंद्रियों में, ज्ञान-तंतुओं में मस्तिष्क में भूत-विकार के चिह्न दृष्टिगोचर न हों, तो समझना चाहिए कि विकार मन में है। विशेष प्रकार की मनोवृत्ति के कारण जब मस्तिष्क

के एक खास पिंड में कोई खास प्रकार की गति हो, तो इस क्रिया से ज्ञान-तंतुओं और स्थूल इंद्रियों में विकार मालूम पड़ते हैं, और वह वृत्ति बंद होते ही वह विकार भी दूर हो जाता है। इस विकार को भी लोग भूत-पिशाच-बाधा मानने लगते हैं, क्योंकि इस रोग में भूतोन्माद जैसे ही लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। यह विकार मस्तिष्क में के किसी तंतु में उत्तेजना या शिथिलता आ जाने से उत्पन्न होता है, फिर वह गर्भाशय को उत्तेजित करता है। इस समय तो इसके लक्षणों का कोई हिसाब नहीं रहता। गले के नीचे समूचा शरीर लक्कड़-जैसा हो जाता है। कंप होते हैं, और जड़ता बहुत ज़ोरों से बढ़ती जाती है।

पागलपन—यह भी मस्तिष्क का ही विकार है। मस्तिष्क की वृद्धि बराबर होते रहने पर, उसमें कुछ विकार होने पर, पागलपन शुरू हो जाता है। इसी तरह मस्तिष्क की वृद्धि ठीक न होने से भी पागलपन हो जाता है। इससे पिशाच का किंचित्-मात्र भी संबंध नहीं।

भ्रामक विचार—(आनुवंशिक भ्रम) यह विकार पैशाचिक नहीं ; किन्तु पैशाचिक होने का संशय उत्पन्न करता है। यह मानसिक भ्रम विचार अथवा भ्रामक विचार है। इसका प्रभाव मस्तिष्क पर, ज्ञान-तंतुओं पर और शरीर पर होता है। शरीर के भागों पर, खासकर चेहरे पर, सूजन दृष्टिगोचर होती है। मन पर परंपरागत आनुवंशिक संस्कार के संयोग के कारण मनुष्यों के मन पर स्वभावतः ही कुछ भ्रम उत्पन्न हो जाता है। यह आनुवंशिक संस्कार—भ्रम—कहलाता है।

अनुकरण-संस्कार-भ्रम—यह लड़कों की बचपन से ही आदत विशेष होती है। इस समय भ्रमिष्ठ, मूर्ख और पागल मनुष्य की संगति से किसी सीधे आदमी को छेड़-छाड़ करने की प्रवृत्ति हो जाती है। मन के ऊपर संस्कार होने से वह भ्रांत हो जाता है।

आदत से पड़े हुए संस्कार-भ्रम—कितने ही मनुष्यों को दूसरों के दुर्गुणों का ख़ाका उड़ाने की कुटेव पड़ जाती है। फिर यह टेव शरीर में अपना घर कर लेती है। किसी दूसरे के अंग-विक्षेप की नक़ल करने की आदत पड़ जाती है। ढोंग करने से जैसे यह टेव पड़ जाती है, वैसे ही भूत-पिशाच के ढोंग करने से वे संस्कार सच्चे हो जाते हैं, ऐसा भ्रम उत्पन्न हो जाता है। यह आदत से पड़नेवाले संस्कार का भ्रम है।

कल्पना-संस्कार-भ्रम—सशक्त मनुष्य को भी किसी ख़ास हालत में या रोग होने पर, कुछ बात सुन लेने पर, याद रख लेने पर उसको एक के पीछे एक कल्पना आने लगती है, और वैसे ही मन की सूचना (Auto-suggestion) से या इसी प्रकार के भय-युक्त पुरुष की काल्पनिक सूचना से मन के ऊपर परिणाम होने से जो भूत-पिशाच-संबंधी कल्पना का अनुभव होता है या वास्तव में उत्पन्न होता है, उसको कल्पना-संस्कार-भ्रम कहते हैं।

इन लक्षणों से आपको ठीक मालूम हो गया होगा कि इन रोगों में सच्ची भूत-बाधा का असर नहीं, किंतु गुप्त मन पर जैसा संस्कार जम गया हो या जमा दिया गया हो, उसी के कारण भूत-बाधा के समान लक्षण प्रतीत होते हैं। २७ फ़रवरी १९३५

८. भूत-प्रेतों का अस्तित्व

जिस प्रकार शारीरिक या मानसिक कारणों से रोग उत्पन्न होते हैं, उसी प्रकार भूत-प्रेतों के लगने से शारीरिक पीड़ा और मानसिक त्रास होते हैं। क्या भूत-प्रेत वास्तव में स्वतंत्र देहधारी मनुष्य के समान प्राणी हैं या मानसिक तथा शारीरिक शक्ति की उत्तेजना तथा स्तब्धता से ज्ञान-तंतुओं में विकार उत्पन्न होकर केवल भ्रम-मात्र उत्पन्न होता है ? यह विवादास्पद विषय है। भूत-प्रेत के माननेवालों को ही भूत-प्रेतों से विशेष त्रास और दुःख होता है। बहुतों का मत है कि भूत-प्रेतों की कल्पना और भय ही इन सब उपद्रवों का मूल है।

किंतु इस सिद्धांत के विरुद्ध ऐसे अनुभव भी देखने में आते हैं कि यह विषय विचारणीय हो जाता है। भय की कल्पना ही भय का कारण है, इसलिये किसी को भी भूत-प्रेतों से भयभीत नहीं होना चाहिए। इस सिद्धांत को पूर्ण हृदयंगम कर लो कि जीवित मनुष्य की इच्छा-शक्ति (मानसिक शक्ति) मरे हुए मनुष्यों की इच्छा-शक्ति पर अधिकार कर सकती है। जीवित मनुष्य का मनोबल मृतात्मा के इच्छा-बल से अधिक सामर्थ्यवान् है। मानस-शास्त्र का यह एक अचूक सिद्धांत है।

भय के भूत से जितनी अधिक संख्या में मनुष्य मरते हैं, उतने सच्चे भूत-प्रेतों के उपद्रव से नहीं। एक कहावत प्रसिद्ध है कि किसी व्यक्ति को मार्ग में मनुष्य-रूप में प्लेग महाशय मिले। उस व्यक्ति ने प्लेग महाशय से पूछा, आप कहाँ पधार रहे हैं ? उत्तर दिया, इस प्रांत में जाकर पाँच हज़ार आदमियों को मारूँगा। कुछ दिन बाद लौटने पर प्लेग महाराज के पुनः दर्शन हुए। उक्त व्यक्ति ने प्रश्न

किया, प्लेग महाशय, आप तो कह रहे थे कि ५,००० मनुष्यों को ही मारूँगा, किन्तु उस प्रांत में तो १,००,००० मनुष्य मर चुके। प्लेग ने उत्तर दिया, मैंने तो पाँच हज़ार ही मारे हैं, बाकी डर से मरे हैं।

आजकल योरप और अमेरिका में भूत-प्रेतों की बड़ी चर्चा हो रही है; किंतु वहाँ पर भी धूर्त और ठग लोग ही विशेषकर कई प्रकार के झूठे चमत्कार बतलाकर भोले-भाले लोगों को ठगते हैं। इन धूर्तों के अतिरिक्त बड़े-बड़े विद्वान् और विज्ञानी पुरुष भी हैं, जिन्होंने भूत-प्रेतों के विषय का अध्ययन और अभ्यास करके स्वयं अनुभव प्राप्त किया है, किन्तु वे सबको संतुष्ट नहीं कर सकते। जिन लोगों को इस विषय की सच्ची जिज्ञासा हो, वे स्वयं अभ्यास करके अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। पाश्चात्य देशों में भूत-प्रेतों से वार्त्तालाप करने के लिये कई हठयोग के और मानसिक शक्ति के प्रयोग करते हैं—

१. क्रिस्टल गेज़िंग (Crystal Gazing)—काँच के गोले पर एकाग्रचित्त होकर, दृष्टि स्थिर करके, कुछ देर देखने पर अजीब दृश्य दिखाई देते हैं।

२. प्लांचेट द्वारा लेखन—पान के आकार की लकड़ी के यंत्र पर, जिसमें दो पहिए लगे होते हैं, और पेंसिल लगाने के लिये एक छेद होता है, हाथ रखकर मृतक आत्मा का ध्यान करने से वह यंत्र लिखता है।

प्रेतात्मावादी मानते हैं कि भूत-प्रेत लिखते हैं, और कइयों का कथन है कि अपनी निजी मानसिक शक्ति-द्वारा वह यंत्र चलता है।

३. टेबिल टिल्टिंग—तीन पाए की टेबिल के खटके से संकेतों से बातचीत करना।

४. ऑटोमेटिक राइटिंग (स्वलेखन)—अपने हाथ में पेंसिल पकड़कर कागज़ पर लगाना और मृतात्मा का ध्यान करना एवं प्रार्थना करना कि हमारे हाथों का उपयोग कर मृतात्मा संदेश भेजे।

५. मीडियम (मध्यस्थ)—किसी के शरीर में मृतात्मा का संचार होकर संभाषण करना।

६. साइकोग्राफ़ी—मध्यस्थ (मीडियम) के हाथों में दो कोरी स्लेट इस प्रकार बाँधकर रक्खी जाय कि उसमें अपने आप स्वयं लिखा जाता है। इन सब साधनों में विशेष विश्वास-योग्य मीडियम के द्वारा भूत-प्रेतों का संचार होकर उनसे वार्त्तालाप करना है। इसमें कभी-कभी विलक्षण बातें मालूम होती हैं। जिन्हें वास्तव में कुछ भूत-प्रेतों के अस्तित्व के संबंध में जानकारी प्राप्त करनी हो, वे स्वयं दत्तचित्त होकर अनुसंधान कर अनुभव करें। दूसरों पर विश्वास कर बैठने से बहुत बार धोखा खाना पड़ता है अथवा व्यर्थ में ऐसी बातों में समय नष्ट होता है।

श्रीयुत वी० डी० ऋषि बी० ए०, एल्-एल्० बी, अपनी मृत पत्नी के संस्कार करने उज्जैन आए थे। उनको अपनी पत्नी से अत्यधिक स्नेह था। उनके वियोग से वह बड़े दुखी थे। उस समय उनका शोक-शमन करने के लिये किसी मित्र ने उन्हें मेरे पास भेज दिया। वह इस विषय से नितांत अनभिज्ञ थे कि प्रेतात्मा का अस्तित्व है। उस समय ऋषिजी बहुत ही शोक-मग्न थे, और बहुत ही अशांत। उनका श्रीगणेश इस विषय की ओर किया गया, और उनमें स्वयं प्रयोग करने की रुचि उत्पन्न हो गई। अब वह कहते हैं कि तब से वह इस कार्य-क्षेत्र में दत्तचित्त होकर इसी धुन में लगे हैं। दूसरे लोग चाहे उन पर विश्वास करें या न करें; किंतु उनका शोक शमन होकर स्वयं आत्मसंतृप्ति हो गई है।

जिन स्त्री-पुरुषों के शरीर में भूत-प्रेतों का संचार होता है, उनका निरीक्षण और उनकी चिकित्सा करने का हमें रात-दिन अवसर प्राप्त होता रहता है। वास्तव में सब लोगों के शरीर में भूत-प्रेत नहीं लगते। गुप्त मन पर निद्रावस्था, अर्द्ध निद्रावस्था या जाग्रत् अवस्था

में, चेतन या अचेतन अवस्था में, मिथ्या, भ्रामक कल्पनाओं से, भूत-प्रेत लगते हैं। हज़ारों भूत-प्रेतों के उन्माद से पीड़ित स्त्री-पुरुषों में सच्ची भूत-प्रेत-बाधावाले इने-गिने होते हैं। किंतु विशेषकर गुप्त मन में भ्रामक विचारों के प्रवेश से भूत-प्रेत-संचार के समान ही चेष्टाएँ होती हैं, और उनकी चिकित्सा भी उनके विचार एवं विश्वास के अनुकूल करने से ही शांति होती है—

(१) अति हर्ष करने से, अत्यंत रोने से, हँसने से या किसी भी कारण मनोवृत्ति के उत्तेजित होने से, मानसिक शक्ति के क्षीण होने से भूत-प्रेत-बाधा की—मनुष्यों में भूत-प्रेतों से संबंध होने की पात्रता होती है।

(२) भय, उदासीनता, अशक्तता या वृत्ति-विलीन होकर मनः-शक्ति का ह्रास हो जाता है। उस समय अधिक काल तक एकांत में रहने या बिलकुल निर्जन स्थान में भ्रमण करने से भूत-प्रेत लग जाते हैं।

(३) किसी व्यक्ति के प्राण-हरण करने की चेष्टा, या किसी से द्रव्य छीनने की लालसा या बदला लेने की तीव्र भावना करते समय यदि उस व्यक्ति की मृत्यु हो जाय, तो मन की कल्पना में तीव्र भावोद्वेग उत्पन्न होकर उक्त व्यक्ति के प्रेत से संबंध होता है।

(४) निद्रावस्था में भयंकर स्वप्न या स्वप्न में भयंकर दृश्य देखने से मस्तिष्क का विद्युत्-प्रवाह कम हो जाता है, और भूतों की मूर्तियाँ दिखलाई देने लगती हैं।

(५) जब किसी निर्बल व्यक्ति पर मेस्मेरिज़्म का प्रयोग किया जाता है, और उस समय प्रयोगकर्ता की शक्ति के अधीन न रहकर वह अत्यन्त गाढ़ निद्रा में चला जाता है, तो उसकी अंतर्दृष्टि जाग्रत होकर अंतर् अवस्था में जाकर प्रेत से संबन्ध हो जाता है।

(६) योग की प्रक्रिया करते समय किसी प्रकार की गलती हो

जाने, मंत्र-जप, इष्ट-साधन या अनुष्ठान-प्रयोग में भ्रष्ट होने से भी शारीरिक और मानसिक उत्तेजना होकर प्रेतों से संबंध हो जाता है।

इस प्रकार भूत-प्रेतों से संबंध स्थापित होने से शरीरिक पीड़ाएँ, मानसिक वेदनाएँ या बार-बार शरीर में भूत-प्रेतों का संचार होना, जाग्रत् अवस्था में भी नाना प्रकार के विचित्र रूप और दृश्य दिखाई देना, दूर की आवाज़ सुनाई देना, एकदम शरीर का कँप-कँपाना, घरों में से चीज़ों का इधर-उधर हो जाना आदि कई प्रकार की बिलक्षण बातें होती हैं। सच्चे भूत-प्रेतों की परीक्षा करने के लिये सूक्ष्म दृष्टि से अवलोकन और निरीक्षण करने की आवश्यकता है। सर्व-साधारण मनुष्यों में जो भूत-प्रेतों का संचार होता है, उसमें विशेष चमत्कार की बातें नहीं मालूम होतीं।

मानस-चिकित्सक को भूत-प्रेत की भ्रामक भावना से पीड़ित रोगी में वही भावना पुष्ट करके उन भूत-प्रेतों को अपने मनोबल द्वारा दूर करना चाहिए। इसके विपरीत ऐसे बीमार से यह कह देने से कि भूत-प्रेत कुछ नहीं है, मिथ्या शंका और वहम है, काम न चलेगा; क्योंकि रोगी को तो बड़ी भारी मानसिक वेदना हो रही है। वह तो मरा जा रहा है। उसे इस प्रकार की सांत्वना से लाभ नहीं होता; क्योंकि उसमें आत्मबल का अभाव हो गया है। एक महाराष्ट्र सज्जन अपना इलाज करवाने हमारे यहाँ आए। उनके मुँह से सप्ताह में दो बार रक्त की गाँठें गिरती थीं। शरीर बहुत ही कृश और क्षीण हो गया था। सब प्रकार की चिकित्सा करा चुके थे। सायंकाल को भूत-प्रेत के रोगियों की चिकित्सा की जाती थी। वह भी इसी समय अपने इलाज के लिये आया करते थे। भूत-प्रेतों को दूसरों के शरीर में देखकर ठठोल किया करते थे, और कड़ी आलोचना किया करते थे कि ये सब बातें मिथ्या हैं—यह सब मन का भ्रम या ढोंग है।

एक दिन सांयकाल को वह कुरसी पर बैठे हुए थे। एकदम चिल्लाकर

कुरसी से नीचे कूद पड़े, और बेहोश हो गए, और उस मूर्च्छित अवस्था में आप बोलते हैं कि क्या आप इस व्यक्ति के इतिहास से परिचित हैं। यह बड़ा विश्वासघाती और निर्दयी मनुष्य है। अब आप मेरा हाल सुनिए। मैं इंदौर की रहनेवाली अमुक ब्राह्मण महाराष्ट्र की लड़की हूँ। मेरा नाम......है। यह सज्जन मुझे घर पर आकर प्राइवेट पढ़ाते थे। इनकी तत्त्वज्ञान की ओर विशेष रुचि है। मेरा इनसे गाढ़ स्नेह हो गया था, और हार्दिक इच्छा थी कि मेरा वैवाहिक संबंध इनसे जुड़ जाय। मेरे प्रस्ताव से यह सहमत भी हो गए थे; किंतु कुछ दिन बाद यह अपने घर देवास चले गए। मैंने पत्र-व्यवहार किया। मेरे एक पत्र का भी इन्होंने उत्तर न दिया। मैं साहस करके मोटर-लारी से इनके पास पहुँची; किंतु मुझे देखते ही यह घर से चल दिए। इनकी माता से वार्त्तालाप करके मैं इंदौर लौटी। इनके इस दुर्व्यवहार से मुझे बड़ा संताप हुआ। मैंने आत्म-घात करने के लिये अफ़ीम खा ली। मैंने अपने पिता से यह सब हाल कह दिया। डॉक्टर बुलाया गया, और इनको भी आने को तार दिया गया। यह मेरी मृत्यु के बाद मेरे यहाँ पहुँचे। मैं तभी से इनके साथ हूँ। यह राजक्ष्मा का रोग मेरे ही कारण है। जब-जब इनके विवाह की चर्चा करती है, मैं अधिक त्रास देती हूँ। उस दिन इनके मुँह से अधिक खून गिरता है। आप जिनके यहाँ यह ठहरे हैं, उनसे कहिए कि रात को इस व्यक्ति का क्या हाल होता है। मैं कभी रात-रात-भर इनसे तत्त्वज्ञान की चर्चा किया करती हूँ। मेरे साथ इनका संबंध हो चुका है। मैं आजन्म इनके साथ रहूँगी। अब यह दूसरा विवाह नहीं कर सकते। यदि इसके विरुद्ध कार्यवाही हुई, तो इनकी मृत्यु हो जायगी।

जिनके यहाँ यह ठहरे थे, उनसे प्राइवेट में कहा गया कि आप कभी किसी दिन देखिए कि रात्रि को यह सज्जन क्या करते हैं। उनसे पता

लगा कि यह स्वयं अपने आप बातें करते रहते हैं, और मालूम होता है कि किसी स्त्री से संभाषण कर रहे हैं, और उसको उत्तर दे रहे हैं। इनके घरवालों को बुलाकर उनसे इस घटना के संबंध में अन्वेषण किया, तो यह घटना बिलकुल सत्य निकली। उनकी माता के समक्ष प्रयोग करके उन्हें संतोष करके समझा दिया कि आप विवाह स्थगित करें। उक्त सज्जन के स्वास्थ्य में उसी दिन से परिवर्तन दृष्टिगोचर होने लगा, और वह उस भीषण रोग से मुक्त होकर पूर्ण स्वस्थ हो गए। इस घटना को हुए दस वर्ष हुए। महाराष्ट्र सज्जन जीवित हैं। शिक्षक का कार्य करते हैं। गत दिसंबर, ३० में आकर मुझसे मिले थे, और नीरोग दशा में हैं।

उज्जैन के एक सुप्रसिद्ध सेठ के एक ही पुत्र होकर उसकी मृत्यु हो गई। आठ वर्ष से कोई बच्चा न होता था। उनकी स्त्री को कभी-कभी सिर-दर्द होता था। साधारण हिस्टीरिया-सा हो गया था। धनिकों को संतान न होने से विशेष चिन्ता होती है। घर के कुटुम्बी और उनके पिता उनके पीछे पड़े कि तुम दूसरा विवाह कर लो; किन्तु उन्होंने निश्चय कर लिया था कि मैं दूसरा विवाह न करूँगा। चिकित्सा कराने को हमारे यहाँ उस बाई को लाए। दो-तीन दिन उक्त बाई की मानसिक चिकित्सा होती रही। चौथे दिन प्रयोग करते ही बड़े ज़ोर से चीख़ मारकर रोने लगी, और कहने लगी कि ये घर-भर के सब लोग बड़े दुष्ट हैं, मुझे अत्यन्त त्रास हो रहा है, मुझे बड़ा कष्ट है।

यह दशा देखकर बाई के साथ जो ससुर आए थे, बड़े ही आश्चर्य-चकित हुए कि यह क्या बात है। मैं भूत-प्रेतों पर विश्वास नहीं करता; किन्तु यह बात मेरी समझ में नहीं आती कि है क्या! आप इनसे साफ़-साफ़ पूछिए कि यह आत्मा इनके शरीर में कौन है।

उसने कहा—मैं तुम्हारा नाती हूँ; मेरे पिता को, जो इस समय

अमुक स्थान में हैं, बुलाओ। उनसे वार्त्तालाप करूँगा। दूसरे दिन तार देकर सेठ साहब बुलाए गए। बातचीत हुई। उस आत्मा ने कहा—मैं तुम्हारा पुत्र हूँ। तुम लोग मुझे ऐसे स्थान में गाड़ आए थे कि मेरे शरीर को तांत्रिकों ने उखाड़कर मुझे बड़ा त्रास दिया। अब मैं पुनः अपनी माता के गर्भ में आना चाहता हूँ। आप मेरे लिये इतना कार्य कर दीजिए, ताकि मेरी आत्मा इस संकट से मुक्त हो जाय।

जिस प्रकार गुप्त मन द्वारा आत्मा ने अपने भाव प्रकट किए, तदनन्तर सब कार्य किया गया, और दूसरे वर्ष सेठ साहब को पुत्र तो नहीं, कन्या-रत्न प्राप्त हुआ।

एक सुप्रसिद्ध स्टेट के चीफ़ मेडिकल ऑफ़िसर डॉक्टर महोदय की धर्मपत्नीजी के रोग का निदान ही नहीं होता था। उस बाई की मानसिक अस्वस्थता के कारण सब घर-भर दुखी रहते थे। बाई स्वयं इन बातों पर विश्वास नहीं रखती थी, बरन् भूत-प्रेतों का खंडन करनेवाली थी।

प्रयोग करने पर वह इतनी गाढ़ निद्रावस्था में चली गई कि डॉक्टरों के सुई चुभाने पर भी उसे कुछ न मालूम होता था। उक्त गाढ़ अवस्था में पंद्रह-बीस पृष्ठ भरकर अपना सब हाल लिखा। उस अवस्था में बहुत-सी घरेलू बातें लिखी हुई थीं, उनके प्रकट करने की आवश्यकता नहीं।

मृतात्मा के वार्त्तालाप का सारांश यह था कि बाईजी के पिता बम्बई में थे। उन्होंने गले का ऑपरेशन कराया था। वह मुँह से बोल नहीं सकते थे। वह इन पर अत्यंत प्रेम करते थे, और उनकी इच्छा थी कि उनकी सेवा में बंबई में रहे; किन्तु यह हठ करके उनकी इच्छा के विरुद्ध अपने ससुराल चली गई। जाते समय इनके पिता ने इनकी ओर देखकर अप्रसन्नता प्रकट की। बाई वहाँ से, ट्रेन से, रवाना हुई। चार घंटे बाद पिता की मृत्यु हो गई। उन्होंने यह

सब हाल लिखा, और कहा कि मैं अपनी पुत्री से अत्यंत प्रेम करता हूँ, इसकी रक्षा करता हूँ, और एक दूसरी दुष्ट आत्मा से, जो इसे त्रास दे रही है, बचाता हूँ। मुझे मुक्त करने का उपाय करो, सब शांति हो जायगी। तब से बाईजी के स्वास्थ्य में परिवर्तन है, और मन भी स्वस्थ और शांत है।

ऐसी कई विचित्र घटनाएँ होती हैं। मानसिक जगत् के सूक्ष्म अन्तस्तल में गड़े हुए संस्कारों को जाग्रत् कर, उनका पता लगाकर, मनस्तत्त्व-विश्लेषण द्वारा इनका सदुपयोग किया जा सकता है, और लोगों के कष्ट निवारण किए जा सकते हैं। इस प्रकार की घटनाओं से मन की गुप्त शक्ति का ज्ञान प्राप्त होता है।

इस लेख के लिखने का तात्पर्य भूत-प्रेतों को मनवाना नहीं है; किन्तु इस तत्त्व का शोधक दृष्टि से अन्वेषण कर सृष्टिशास्त्र और मानसशास्त्र (Practical Psychology) के नियमों के रहस्य का उद्घाटन करना है। चाहे जैसे भी अद्भुत चमत्कार हों, वे नियम-बद्ध हैं। २८ फरवरी १९३५

९. भूत-बाधा और उसका उपचार

भूतशास्त्रियों का कहना है कि मरने के बाद मनुष्य की वासना जिसमें रह जाती है, उसी के खिंचाव से, बार-बार अपनी वासना की पूर्ति कराने के लिये, जिसे निर्बल देखता है, उसी के शरीर में प्रवेश कर जाता है, अथवा जिस घर में कोई धन आदि पदार्थ छोड़ मरा हो या जो घर सूना हो, उसमें आ घुसता है। ये भूत दो प्रकार के होते हैं। भले भूत किसी को कष्ट नहीं पहुँचाते, प्रत्युत वे हर प्रकार से रक्षा और सहायता करते हैं; परन्तु दुष्ट तो दुष्ट ही हैं। वे हमेशा अनेक प्रकार के उपद्रव करते हैं, डराते हैं, और सदा दुःख देते हैं। दुष्ट आत्माओं की धमकी से कभी डरना न चाहिए।

एक ब्राह्मणी के शरीर में भंगिन की आत्मा आती थी। दूसरे ब्राह्मण-समाज के सुप्रसिद्ध नेता की पुत्र-वधू के सिर पर मियाँ साहब आते थे। इन दोनों आत्माओं ने घर-भर को बुरी तरह तंग कर रक्खा था, और मांस आदि अपवित्र चीज़ों को बार-बार माँगते थे। उन दुष्ट आत्माओं का बार-बार यही दुराग्रह था कि जब ये चीज़ें मिलेंगी, तभी पीछा छोड़ेंगी। पुत्र-वधू के गले में तावीज़ों और गंडों का ढेर लगा था। चिकित्सक ने पहले ही उस बाई के गंडे और तावीज़ों को तोड़कर फिंकवा दिया। तब घर के लोग इतने भयभीत हो रहे थे कि गंडे और तावीज़ निकाल देने से कहीं उसकी मृत्यु न हो जाय। उन पंडितजी से यह कहा कि आपकी आत्मा इतनी दुर्बल क्यों है? आपने गायत्री के कई पुरश्चरण किए हैं। नित्य आपके यहाँ हवन होता है, सदैव सत्कार्य होता है, आपके यहाँ दुष्टात्मा का प्रभाव कैसे रह सकता है? व्यर्थ ही आपने हज़ारों रुपए ख़र्च कर डाले, और

परेशान हो रहे हैं। आप गायत्री-मंत्र-शक्ति का उपयोग कीजिए, सब भूत-प्रेत भाग जायँगे।

उनके विचार बदलने में समय लगा; किंतु परिणाम यह हुआ कि अब इस कुटुंब में कभी भूत-बाधा नहीं होती। कई लोग इन दुष्ट आत्माओं के चक्कर में फँसकर बड़े घृणित कार्य तक करते हैं—बलिदान करते हैं। कई धूर्त लोग अपना मतलब सिद्ध करने के लिये उतारा करवाते हैं, खूब मिठाई, रुपया आदि मध्य रात्रि को शहर या गाँव से बाहर, भयानक स्थान में, रखवाते हैं। अपना आदमी पहले से नियुक्त कर रखते हैं, जो उस सब सामग्री को ले जाता है। इस प्रकार बेचारे भोले-भाले लोग धूर्त-पाखंडियों से ठगे जाते हैं। कई प्रेतात्माएँ आकर यह कहती हैं कि अमुक तीर्थ-स्थान में जाकर हमारे निमित्त पिंड-दान कर दो, हमारे पिशाच-देह की मुक्ति हो जायगी। हम बंधन में हैं और मारे-मारे फिरते हैं, हमारा कहीं स्थान नहीं है। इतना कर देने से ही उनकी वासना-पूर्ति होकर संबंध-नाश हो जाता है। प्राचीन काल से ही भूत-प्रेत-बाधा को दूर करने के लिये अपने-अपने धर्म के अनुसार सूचना, आशीर्वाद, शांति-पाठ, प्रार्थना अथवा स्तोत्र-पाठ, कवच, सिद्ध मन्त्र, वेदों के सूत्र, कुरान की आयतें, बाइबिल के गीत, यन्त्र-तन्त्र, तावीज़ आदि का उपयोग चला आ रहा है।

जादू-टोना

गत मास में ही एक बाबू साहब पधारे थे। कई वर्षों से उनका चित्त अशांत था। रात्रि को निद्रा नहीं आती थी। उनका यह विश्वास था कि किसी ने उन पर जादू कर दिया है। वह खूब ठगे गए। दो वर्ष से, अपने काम पर जाने के पहले, गंधक की धूनी अपने मस्तिष्क में, नासिका द्वारा लेते थे। किसी महात्मा ने बता दिया था कि इस धूनी से सब असर दूर हो जायगा; किंतु कुछ परिणाम नहीं निकला। "मर्ज़ बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की।" विपरीत प्रभाव

हुआ—मस्तिष्क निर्बल हो गया, स्मरण-शक्ति नष्ट होगई। थोड़ा-सा मनोबल जाग्रत् करने से ही उनकी व्यथा दूर हो गई। जादू-टोने के प्रयोग सत्य होते हैं या मिथ्या, इसका अन्वेषण फ्रांस के एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक कर्नल डीरेकास कर रहे हैं। उनका कथन है कि एक मनुष्य दूसरे मनुष्य को बिना किसी स्थूल साधन के अपनी मनःशक्ति के द्वारा प्रभावित कर सकता है। इसमें दूरी का कोई सवाल नहीं है। इच्छा-शक्ति के द्वारा दूर का मनुष्य प्रभावित किया जा सकता है। कर्नल साहब ने अपने एक पात्र का छाया-शरीर बाहर करके, एक मोम का पुतला बना कर, उसमें जीवन-द्रव (Vital fluid) प्रवेश कर दिया। इस मोम के पुतले को ज़रा-सी भी तकलीफ़ देने पर उस आदमी को महान् कष्ट होता था। यह प्रयोग सोरबोन-युनिवर्सिटी में कई बार किया गया। लोगों को प्रत्यक्ष में प्रयोग करके बताया गया।

दूसरे पर जादू करने के लिये या उसे प्रभावित करने के लिये उसके शरीर के बाल, नाखून, रक्त का एक बूँद, पहना हुआ कपड़ा या अँगूठी कोई भी चीज़ होनी चाहिए। शरीर से जुदा होने पर भी उसमें मनुष्य का जीवन-द्रव रहता है। जादूगर या मानस-शास्त्री कोई शुभ प्रभाव करने के लिये उस पर सीधा प्रभाव कर सकते हैं। कोई यह प्रश्न करेंगे कि किस वैज्ञानिक पद्धति से इन वस्तुओं पर प्रभाव किया जाता है। गुप्त विद्या के सुप्रसिद्ध आचार्य मांसफेनंग ने नेर्सी (फ्रांस) में आध्यात्मिक अन्वेषण-सोसाइटी के सम्मुख प्रत्यक्ष करके दिखाया है कि एक खास क्रिया द्वारा कंपनों का प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर किया जाता है।

जादूगर अपनी इच्छा-शक्ति द्वारा उसके सूक्ष्म शरीर पर आघात करता है, और जब तक जिस कार्य के लिए प्रभाव किया है, पूरा न हो, तब तक क्रिया जारी रहती है। प्रोफ़ेसर एनल लिखते हैं कि

हमने एक व्यक्ति पर जादू का प्रयोग किया। हमारे मित्रों ने मित्र-मंडल के एक व्यक्ति पर प्रयोग करने की सलाह दी। हमारी यह इच्छा थी कि किसी अन्य व्यक्ति को व्यर्थ में हानि न पहुँचे, न हमारी इच्छा अपने मित्रों को ही कष्ट देने की थी। हमने उसका फोटो और बालों का गुच्छा लिया, और रहस्य-विद्या की एक गुप्त प्रभावशाली क्रिया द्वारा, नियत समय पर, फ़ोटो पर के बाएँ हाथ को ज़रा-सी सुई चुभाई गई। हमारे मित्र को कुछ पता तक न था कि हम उस पर कुछ प्रयोग कर रहे हैं। हम नित्य एकाग्र चित्त करके नियमित समय पर प्रयोग करते थे। और फोटो की भुजा पर वही विचार अंकित करते थे। तीसरे दिन हमारा मित्र घोड़े पर से गिर गया, और उसका बायाँ हाथ उस स्थान से टूट गया, जिस पर हम नित्य फ़ोटो पर सुई चुभाने की क्रिया करते थे। हम लोग भयभीत हो गये, और प्रयोग करना छोड़ दिया।

ईस्ट इंडीज़ में मोम के पुतले के बजाय मनुष्य की छाया पर प्रभाव करते हैं। छाया को खंजर से मारते थे, और जहाँ छाया पड़ती थी, उस स्थान पर ख़ंजर गिरा देते थे। जब वह व्यक्ति, जिस पर यह प्रयोग किया गया था, उस स्थान को छोड़कर चला जाता है, तब वहाँ से उसके बिना जाने ख़ंजर उठा लिया जाता था, और वह मनुष्य कहीं अन्य स्थान पर ज़ख्मी हो जाता था। इन सब जादू के प्रयोगों के सत्यासत्य की खोज वैज्ञानिक पद्धति से हो रही है। इस जादू-टोने में, क्रिया या प्रयोग में ज़रा-सी भी ग़लती होने से इसके विपरीत बुरा और भयानक प्रभाव कर्त्ता पर होता है। इस प्रकार प्राचीन काल से मोम का पुतला बनाकर जिस पर प्रयोग करना हो, उसका टूटा हुआ दाँत, नाखून, बाल, पुतले में ख़ास क्रिया करके, रख देते थे, और उसका प्रत्याघात न होने के लिये कोई जानवर, पौधे या पेड़ को मध्यस्थ बना देते थे, ताकि उल्टा परिणाम

हुआ, तो बेचारे पशु, वृक्ष का नाश हो, और जादूगर साफ़ बच जाय।

इस तंत्र, जादू-टोने, मूठ के प्रभाव से बेचारे कई लोग पीड़ित रहते हैं। थोड़ा-सा भी उनमें संकल्प-बल जाग्रत् कर दिया जाय, तो वे अपनी रक्षा कर सकते और इन बाधाओं के प्रभाव से मुक्त हो सकते हैं। हमारे पास इस प्रकार के कई लोग आते हैं, जो कहते हैं कि उन पर किसी ने कुछ जादू कर दिया है। मारवाड़ में जिन स्त्रियों को बच्चे नहीं होते, वे बच्चेवाली स्त्रियों का बिछौना, जिसमें बच्चे का पाख़ाना-पेशाब हो, चुराकर ले आती हैं—उसको जलाकर—राख करके—पानी में मिलाकर पी जाती हैं। इस आशय से कि उसका बच्चा मर जाय, और इसको बच्चा हो जाय। इस प्रकार की कई मलीन क्रियाएँ हममें प्रचलित हैं। इस प्रसंग से हमारा तात्पर्य यह नहीं है कि लोग इन कुकृत्यों के लिये प्रवृत्त हों। अभिप्राय तो यह है कि लोग विचार के अनंत बल और महत्त्व को समझें, और कुमार्ग से विचार-प्रवाह को रोककर अपनी भलाई और विश्व-कल्याण के साधन की ओर प्रेरित करें। दुर्बल और डरपोक लोग भय के द्वारा ही इन सब दुखी विचारों को अपनी ओर आकर्षित कर बड़ी हानि उठाते हैं, और फिर उनसे मुक्त होने के इधर-उधर मारे-मारे फिरते और ठगे जाते हैं।

गंडा-तावीज़

गंडे और तावीज का किसी-किसी स्थान पर इतना प्रचार है कि सारा गला लद जाता है। मारवाड़ की स्त्रियों के पास तो तावीज़ों का हार-सा होता है। गले में पहनती हैं, लँहगे में बाँधती हैं। धूर्त और चालाक लोग छू-मंतर, गंडे-डोरे और तावीज़ों के द्वारा अपनी जीविका चलाते हैं। सबसे बड़ी बात निर्बल मनुष्यों और स्त्रियों को, जिन्हें सदा सब बातों का भय लगा रहता है, यह अचूक

सिद्धांत समझना है कि ईश्वर के नाम से सब दुःख दूर होते हैं। यही मानसशास्त्र का निचोड़ है, और यही धर्म-ग्रंथों का सार है। फिर भी भ्रांत और अस्थिर चित्तवाले लोगों के लिये प्रत्येक व्यक्ति, जो शुद्धाचरण करनेवाला हो, परोपकारी हो, ईश्वर भक्त हो, तावीज़ में ॐ, ईश्वर का नाम या प्रार्थना लिखकर रोगी को दे सकता है। उसका बड़ा प्रभाव होगा। ईश्वर-नाम के कंपन जब संसार के भय की निवृत्ति करने को समर्थ हैं, तो फिर छोटे-मोटे मानसिक रोगों को दूर कर देना तो सहज बात है। आवश्यकता केवल श्रद्धा की है। दुःख हमेशा विचारों से उत्पन्न होते हैं। विरोधी विचारों से उन दुःख के विचारों का नाश हो जाता है। मानसिक रोग दूर करने के लिये कभी-कभी तावीज़ अमूल्य औषधि का काम करता है। तावीज़ के प्रभाव से मनुष्य का भय दूर होता है—रोगी चंगा और निर्भय हो जाता है।

तावीज़ भ्रांत और अस्थिर चित्तवालों को, भूत, चूड़ेल, डाकिनी आदि लगे हुए लोगों को दुष्टात्माओं से छुटकारा दिलाने का काम करता है। जो लोग रात्री में अकेले रहने से डरते और सदैव भयभीत रहते हैं, उनकी रक्षा करता है। किसी भी वस्तु पर, विशेषकर ताँबे की पत्रियों पर या भोजपत्र पर 'ॐ आरोग्यम्' मंत्र लिखकर उसे बाएँ हाथ की हथेली में दाहिनी हाथ की हथेली से दबाकर, नेत्र मूँदकर दृढ़ भावना करो कि इस यंत्र में महाप्रभु की अनंत चैतन्य शक्ति, बल, स्वास्थ्य और स्फूर्ति प्रवेश कर रही है, और इसे उपयोग में लानेवाले व्यक्ति में निर्भयता, बल और शक्ति का संचार होगा—वह सब प्रकार के भय से मुक्त होगा। इस प्रकार उस तावीज़ को बनाकर रोगी को दिया जा सकता है। साथ ही उसके मन पर भी सूचना-शक्ति द्वारा प्रभाव कर दिया जाय कि तुम्हें किसी प्रकार का भय न होगा, तुम निर्भय हो। तुम्हें किसी से कभी हानि नहीं पहुँचेगी।

मेस्मेरिज़्म की अँगूठी, अंजन, हाजरात, त्रिकालदर्शी आइना

मन क्या है, विचार-शक्ति का कैसा अद्भुत प्रभाव है—इसका विवेचन जो पूर्व में पढ़ चुके हैं, त्राटक-वेधक दृष्टि, हिप्नाटिज़्म, मेस्मेरिज़्म का गूढ़ रहस्य जो समझ चुके हैं, उनको यह मालूम हो जायगा कि मेस्मेरिज़्म की अँगूठी, त्रिकालदर्शी आइना इत्यादि में कोई विशेष बात नहीं ; किंतु दृष्टि एकाग्र कर चित्त स्थिर करने से कभी चमत्कारिक गुप्त बातें मालूम हो जाती हैं। मनुष्य की आत्मा उस महान् विश्व-व्यापी चैतन्य का ही अंश है। आत्म-शक्ति के प्रभाव से ही मनुष्य नर का नारायण हो जाता है।

कपूर को जलाकर काँसे की थाली पर उसका काजल जमा लेते हैं, और गाय के घी में मिलाकर काँच पर लगा देते हैं, या चमेली की जड़ी जलाकर, उसका काला कोयला बनाकर, उसे चमेली की तेल में पीसकर उसका अंजन आदि काँच की एक तह पर लगाकर उसे सुखा लेते हैं। इस प्रकार त्रिकालदर्शी आइना तैयार करते हैं। इसी प्रकार मेस्मेरिज़्म की अँगूठी तैयार कर उसमें उसी अंजन के साथ पीपल के वृक्ष की लाख—दोनों को मिला कर भर देते हैं। इन सबमें कोई रहस्य नहीं। लड़कों या स्त्रियों को उत्तर की ओर मुँह करके बैठने की आज्ञा देते हैं। फिर बार-बार सूचना देते हैं कि दृष्टि को स्थिर करके देखो, तुम्हें अमुक दिखलाई देगा। जो कुछ दिखाई पड़े, भय-भीत न होना—बता दो।

मन को विचारों से रहित कर एकाग्र चित्त से दृष्टि स्थिर करके देखने से ही ख़ास-ख़ास व्यक्ति को—विशेषकर जो मस्तक से पैदा होते हैं या आकाश-तत्त्व जिसमें विशेष हो, उनको—कुछ मालूम होता है। प्रयोगकर्त्ता भी अपनी दृष्टि लड़के या स्त्री पर, जो दर्पण में या अपने नाख़ून में अँगूठी लगा कर देखती है, जमाए रहता है, और

बार-बार सूचनाओं से उसे प्रभावित करता रहता है। देखो, तुमको अब बगीचा मालूम होगा, उसमें तुम्हें महात्मा दिखलाई देंगे, तुम उनसे अमुक-अमुक प्रश्न का उत्तर माँगो या तुम फ़लाँ स्थान पर जाओ। स्थिर मन से ही अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है। दृष्टि स्थिर और एकाग्रता करने के ये साधन हैं। खाली छापेख़ाने की स्याही किसी कागज़ पर चवन्नी बराबर लगाकर उस पर भी त्राटक किया जा सकता है। इस प्रकार भूत-प्रेतवाले अनेकों से अपनी शंकाएँ दूर करने के लिये हाजरात करवाते हैं। इस विषय का इतना ही दिग्दर्शन काफ़ी है।

लाल रंग का प्रभाव

रंगों का स्वास्थ्य पर विलक्षण प्रभाव होता है। लाल रङ्ग के विषय में एक कहावत प्रसिद्ध है कि यदि कोई व्यक्ति लाल रङ्ग के कपड़े पहना करे, लाल रङ्ग से पुते हुए मकान में रहे या लाल रङ्ग के प्रकाश में अपना समय व्यतीत करे, तो उसकी इन्द्रियाँ उन्मत्त हो जाती हैं। यदि मनुष्य बड़ी देर तक लाल रङ्ग की रोशनी में रक्खा जाय, तो उन्मत्त हो जाता है। नपुंसक मनुष्य को आध घण्टे तक लाल रङ्ग के कमरे में बन्द कर रखने से उसके शरीर में उत्तेजना आती है। ऐसा रङ्ग के प्रभावों के अनुभवियों का कथन है। केनरी नाम के पक्षी के सम्मुख लाल रङ्ग का वस्त्र दिखाया जाय, तो वह बेहोश हो जाता है।

रात्रि के समय जिन स्त्री-पुरुषों या किसी पर भूत-प्रेत-बाधा की शंका हो, रेलवे लैंटर्न के समान मोटे काँच में लाल रङ्ग का प्लेट लगाकर, एक कमरे में ऊँची जगह पर, इस प्रकार रक्खे कि बत्ती की ज्योति रोगी के ठीक नेत्र के सामने दीखे। अब जिस किसी को भूत-प्रेत की शंका हो, उसे डेढ़-दो फ़ीट दूरी पर बिठाकर नेत्रों को बग़ैर झपकाए हुए, स्थिर दृष्टि से, देखने को कहो। आँखों में पानी आने

लगे, तो भी नेत्रों को नीचा न करे, चित्त स्थिर करके देखे। अब इसके पास बैठकर सूचना दो कि तुम्हारे शरीर में जो कुछ बाधा होगी, तुमको इस लालटेन में अवश्य दीखेगी, देखे जाओ, अवश्य दीखेगा। कुछ मिनट बाद ही उसे वृक्ष, मंदिर, मसजिद, स्त्री-पुरुषों की मूर्तियाँ या जो कोई भी संस्कार उसके गुप्त मन पर अङ्कित होंगे, दिखाई देंगे। उससे कहो कि किसी प्रकार का भय न करो, तुम्हें लालटेन में जो मूर्ति दिखलाई देती है, उससे कहो कि यदि वास्तव में तुम भूत-प्रेत हो, तो मेरे शरीर में संचारित होकर बात-चीत करो।

नेत्र मूँदकर बैठ जाय। प्रयोग-कर्त्ता बार-बार यह सूचना दे कि जो कोई भी प्रेतात्मा हो, शीघ्र ही आकर अपना सब हाल वर्णन करो, तुमको अवश्य आना पड़ेगा। बार-बार ऐसी सूचना देने से रोगी के शरीर में कंपन होने लगेंगे, वह बेहोश हो जायगा। उसका गुप्त मन या प्रेतात्मा आकर तुमसे बातचीत करेगी। एक दिन में सफलता न हो, तो कई दिन यह प्रयोग करो। कुछ दिन बाद अवश्य सब बातें मालूम हो जायँगी। तब सूचनाओं के द्वारा पिशाच-पीड़ित मनुष्य पर पवित्र दृढ़ संस्कारों को जमाकर मन को बलवान् बनाना चाहिए, जिससे बाद को यह शिकायत कभी न हो।

भूत को बोतल में उतारना

एक शीशी या बोतल में पानी भरकर उसमें उत्तम सुगंधित द्रव्य, तुलसी और बेलपत्र का रस मिलाना चाहिए। फिर भूत-प्रेत जिसको लगा हो, उसके सम्मुख इसे रखना चाहिए। उससे मुँह से या नाक से श्वास के बोतल में छोड़ने को कहो, और भूत को यह आज्ञा दो कि प्रश्वास के साथ तुम इस शीशी में उतरो, तुमको उतरना होगा। साथ ही पूर्ण ध्यान लगाना चाहिए कि वह जोरों से प्रश्वास छोड़े, और उसमें अवश्य प्रवेश करे। इस तरह ज़ोर से उससे तीन श्वास

छुड़ावे। अंत में दृढ़ता से कहो कि अब तुम्हारा सब प्रभाव नष्ट हो गया है। इस मनुष्य की आत्मा से तुम्हारा अब कोई भी संबंध नहीं। यदि श्वास छोड़ने में ढीलमशाही की, तो दो-चार बार उसके सिर पर से हाथों को उतारो। अवश्य श्वास छोड़ेगा। तब तुरन्त ही एक कार्क शीशी में लगा दो, और उसे ऐसे स्थान में गड़वा दो, जहाँ फूटने का डर न हो।

मनुष्य के जैसे विचार होते हैं, वैसाही वह हो जाता है। हम पर भावों का अप्रतिहत प्रभाव पड़ता है। परमात्मा ने प्रत्येक व्यक्ति में एक ऐसी प्रबल शक्ति प्रदान की है कि यदि वह चाहे, तो दुष्ट-से-दुष्ट मनोविकारों पर विजय प्राप्त कर सकता है। उसे केवल उस शक्ति से परिचित होने की आवश्यकता है। सूचनाएँ मनुष्य में अद्भुत सामर्थ्य उत्पन्न कर देती हैं। वेदों के मंत्रों में सजेशनों (Suggestion) अर्थात् सूचनाओं का भरमार है। मंत्र सजेशन हैं। मंत्रों का बार-बार जप करने से कंपन उत्पन्न होते हैं, और साधक को जिसके लिये वह करता है, सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। उसी प्रकार भूत-प्रेत-बाधा के रोगियों के लिये, न्यूरस्थेनिया, हिस्टीरिया एवं अन्य मज्जा-तंतु-जाल से उत्पन्न रोगों के लिये सजेशन (Suggestion) या सूचना की चिकित्सा रामबाण उपाय है।

अभयं मित्रात् अभयममित्रात्;
अभयं ज्ञातात् अभयं परोक्षात्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः;
सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।

हे परमात्मन्! मित्रों से हमारी रक्षा कर, अमित्रों से हमारी रक्षा कर, रात्रि को हमारी रक्षा कर, दिन को हमारी रक्षा कर, सब दिशाएँ हमारी मित्र हों।

यह कितने उच्च कोटि का सजेशन है। आत्मबल बढ़ाने के लिये

ये मंत्र कितने रहस्य-पूर्ण हैं। जब किसी निर्बल मन या निर्बल मनुष्य में मलीन आत्मा का संचार हो रहा हो, तो उस आत्मा से पूछकर पता लगाए या उपयुक्त साधनों में से किसी का उपयोग कर उसके शरीर में आत्मा का आवाहन करे। उपचारक पहले अपनी शक्ति बढ़ावे। नित्य अपने अभ्यासगृह में पद्मासन लगाकर, शांत अवस्था में बैठकर, नीचे-लिखे मंत्र पर ध्यान करे—

मैं सर्वशक्तिमान्, महान् प्रेममय आत्मा के धर्म में स्थित होकर अपने मानसिक दृढ़ निश्चय और प्रबल इच्छा-शक्ति का निर्माण करता हूँ।

थोड़ी देर नित्य बैठकर इस मंत्र पर चित्त एकाग्र करे। थोड़े ही समय में इस पर ध्यान करने से साधक के भीतर उत्तेजना का एक तीव्र भाव उत्पन्न होता है। इस विधि से साधक अपने को बलवान् बनाले, फिर चिकित्सा करे। शरीर में आवाहन के बाद जो वार्त्तालाप हो, उसे रोगी को ख़ूब अच्छी तरह समझा देना चाहिए। रोगी और उपचारक में सहानुभूति और एक मत होने से भूत-बाधा शीघ्र दूर होगी। मानसोपचारक को उचित है कि जब किसी दुष्टात्मा से काम पड़ जाय, तो उसे डराना-धमकाना आदि कोई अशिष्ट व्यवहार न करे; परन्तु बड़े प्रेम और स्नेह के साथ उससे बात-चीत करे। जो कुछ वह कहे, उसे ध्यान से सुने, उसके कष्ट की निवृत्ति का उपाय ढूँढ़ निकाले। इतने पर भी संतोष-जनक परिणाम न निकले, तो जिस समय रोगी सो रहा हो, उसके किसी संबन्धी अथवा मित्र के साथ वहाँ जाय। और निद्रावस्था में उसके मन पर अधिकार कर ले, फिर उसे जाग्रत करे। यदि नींद में रहने देना उचित समझे, तो उसी हालत में रहने दे। धैर्य और शांति के साथ कुशल-समाचार पूछकर उसके संचार का बोध कराये, और बार-बार इन भावनाओं को दुहराये—

तुम्हारा मन ईश्वर का मंदिर है। इस मंदिर में तुम जिसे

चाहो, रहने दो, और जिसे न चाहो, न रहने दो। तुम ईश्वर के सिवा अपने हृदय-मंदिर में—मस्तिष्क में किसी को मत रहने दो। दुष्ट आत्माओं को हृदय से निकालकर बाहर करो।

इस प्रकार पाँच-सात मिनट इन मंत्रों को बार-बार कह रोगी का मन बलवान् बनाओ, फिर रोगी से दस-बीस बार निम्न-लिखित भावनाएँ कहलाओ—

मैं दुष्ट आत्माओं के लिये अपने मनोमंदिर का दरवाज़ा बन्द करता हूँ। अरी दुष्टात्माओ! तुम अब यहाँ नहीं ठहर सकती, चली जाओ। मेरा शरीर और मन ईश्वर का मंदिर है। ईश्वर सदा इनकी रखवाली करता है। इस सुरक्षित स्थान में तुम कभी प्रवेश नहीं कर सकती हो। मैं निर्भय हूँ। मैं स्वतंत्र हूँ। मैं बलवान हूँ। मैं दयामय परमात्मा के चरणों में अनन्य भाव से शरणापन्न हूँ।

यदि किसी अच्छी आत्मा का संचार हो, तो ध्यान करके उसे उच्च विचारों से शिक्षा दे। वह आत्मा क्या चाहती है, इसका पता लगावे। सदा प्रेम-पूर्वक व्यवहार करे। कभी मार-पीट, मिर्च आदि की धूनी, कटु भाषण आदि तामसी व्यवहार न करे। उससे पूछे कि तुम क्या चाहती हो, तुम्हारी क्या इच्छा है। उसे शांति के साथ समझावे, और जो कुछ वह कहे, उसे ध्यान-पूर्वक सुने, और मुक्ति का उपाय करे। जिन घरों में भूत रहते हैं, उन्हें शुद्ध करने का मौक़ा मिले, तो उनको भीतर बाहर, चारों तरफ़ पहले ध्यान-पूर्वक निरीक्षण करे। ध्यानयोग के अभ्यासी इस प्रभाव को तत्काल पहचान सकते हैं। जिनकी इच्छा-शक्ति प्रबल हो या जिन्होंने हृदयाकाश शुद्ध कर लिया हो, वे भी इस काम को सहज ही कर सकते हैं। जिस घर को शुद्ध करने जाना हो, उस घर के चारों तरफ़ कुंडल खींच दे। यदि ऐसा करना आवश्यक न समझे, तो केवल अपने

मन में ध्यान से ही अपने चारों तरफ़ कुंडल खींच ले, और शांति से बैठकर ईश्वर से प्रार्थना करे—"प्रभो ! इन दुर्गति-प्राप्त आत्माओं पर दया कीजिए, और इनके लिये उच्च गति का मार्ग खोलिए।"

मज्जाशयों और ज्ञान-तंतुओं के समूह को नीरोग, बलवान् और आरोग्य-स्थिति में रखने के लिये दिन में दो-तीन बार, १०-१५ मिनट तक, मन और शरीर को शांत रखने का अभ्यास करो। संपूर्ण शरीर को शिथिल कर दो, और सहज स्वभाव से पूर्ण शांतिमय स्थिति में प्रवेश करो, कम-से-कम सौ बार नासिका से दीर्घ श्वास-प्रश्वास करो, शांति का भान करो। अंतरात्मा को शांत और स्वस्थ रखने का प्रयत्न करो। पूर्ण शांति की कल्पना करो। परमात्मा शांत है—मैं शांत हूँ—सर्वत्र शांति है। इस अभ्यास से शरीर और मन शांत और स्वस्थ होगा, और मज्जाशय की अशांति, दुर्बलता, व्याधि उत्पन्न करने के कारण दूर होंगे। उपर्युक्त प्रकार से क्रिया करने से न्यूरस्थेनिया, हिस्टीरिया, भूत-प्रेत-बाधा और निर्बलता की समस्त बीमारियाँ दूर होंगी। नवीन बल और सामर्थ्य प्राप्त होगा। ज्ञान-तंतुओं का समूह (Nervous System) बलवान् होगा, और जीने में आनन्द मालूम होगा।

जो उस महान् अनंत शक्ति पर पूर्ण भरोसा रखता है, स्वयं में आत्म-विश्वास रखता है, उसको कभी तीनों लोकों में कोई भी हानि नहीं पहुँचती। परमेश्वर निरंतर हमारे ही पास है, हमारे प्राणों से भी अधिक निकट है। हमारे जीवन का जीवन है। हम स्वयं चैतन्य-स्वरूप हैं। परमात्मा सर्वव्यापक है। इन विचारों पर मन एकाग्र करो। सर्वत्र शुभ, सत्य और सुन्दरता को ही देखो। शुभ, सत्य और सौंदर्य की सृष्टि में रमण करो, और उनका ही विचार करो। इस प्रकार चित्त की स्थिति बनाने से परमात्मा के निकट संबंध में आने लगोगे, और शरीर, मन, आत्मा परमात्माकार हो जायगा।

अनंत और अखंड प्रकाश से तुम्हारा मनोमंदिर पूर्ण हो जायगा— फिर वहाँ से रोग, शोक, भूत-प्रेत-बाधा आदि काफ़ूर हो जायँगे, और तुम शांति, सुख, सफलता प्राप्त कर जीवन को आनंदमय बना सकोगे। २६ फरवरी १९३५

१०. प्राणमय उपचार

अब यह विज्ञान से मानी हुई बात है कि एक मनुष्य दूसरे को प्रभावित कर सकता है। यह प्रभाव मानसिक आकर्षण के नियम के अनुसार या प्राण-शक्ति के प्रवाह पर निर्भर है। किसी-किसी मनुष्य में यह शक्ति विशेष रूप से विकसित है, और किसी-किसी में इसकी न्यूनता है; किंतु अभ्यास के द्वारा इसका विकास किया जा सकता है। एकाग्रता, मनोबल, आत्म-विश्वास, संतोष, दीर्घोद्योग, इंद्रिय-निग्रह, मन की स्थिरता, चित्त की शांति और एकाग्र दृष्टि से मनुष्य में प्राण-शक्ति संचित होती और मानसिक बल तथा आत्मशक्ति प्राप्त होती है।

रोग-निवारण करने की प्राण में अद्भुत शक्ति है। हाथ फेरने का, फूँक मारने का, भस्म या किसी वस्तु को मंत्रित कर देने का, रोग-निवारण करने में, संत, साधु, फ़क़ीर, महात्मा उपयोग करते आ रहे हैं। बिना औषधि के, इन प्रक्रियाओं से, कई असाध्य रोगी अच्छे होते देखे गए हैं। प्रत्येक मनुष्य में रोग-निवारक-शक्ति विद्यमान है, और प्राण-विद्या द्वारा हज़ारों मनुष्यों को, दीन-दुखियों को बिना औषधि लाभ पहुँच सकता है। आवश्यकता है परोपकार-बुद्धि, ईश्वर विश्वास, प्रेम और दृढ़ निश्चय की। प्राचीन समय में ही इस शक्ति का उपयोग होता रहा हो, ऐसा नहीं है; किंतु वर्तमान समय में भी संसार के सुप्रसिद्ध डॉक्टर भी इसका उपयोग कर रहे हैं। डॉक्टरों का यह मत है कि मज्जा-तंतु की निर्बलता से उत्पन्न हुई व्याधियों (Nervous and Functional diseases) में ही प्राण-चिकित्सा का उपयोग होता है; परंतु इसके विपरीत आजकल डॉक्टर लोग सब बीमारियों में इसका उपयोग करते हैं।

मदनपल्ली-सेनेटोरियम के क्षयरोग के संसार सुप्रसिद्ध डेनिश डॉक्टर महोदय अपने आरोग्याश्रम में आनेवाले रोगियों को इसका उपदेश देते हैं। एक स्त्री के मुँह से एक बाल्टी-भर खून गिरा। उक्त डॉक्टर महोदय ने उसे सीधी, पावों को फैलाकर, बैठा दिया, और उससे कहा कि अब दृढ़ निश्चय करो कि खून नहीं आएगा, खून नहीं आएगा। थोड़े समय में खून बन्द हो गया।

इसी प्रकार जिन्हें ज़ोरों से खाँसी आती है, उन्हें भी खास स्थिति में बिठाकर कहा जाता है कि बार-बार यही जप करो कि खाँसी का ठसका न उठेगा। वहाँ औषधियों का उपयोग नहीं होता। शुद्ध वायु, सात्त्विक भोजन, उत्तम विचार, विश्राम, वायु-सेवन का ही विशेष उपयोग रोग-निवारण में किया जाता है। जब कोई रोगी बार-बार डॉक्टर साहब को तंग करता है कि कोई शक्ति-वर्द्धक औषधि (Tonic) दीजिए, तो डॉक्टर महोदय कहते हैं कि अमृतमय शुद्ध वायु का घूँट पी लीजिए, या शक्ति बढ़ाने को थोड़ा दुग्ध सेवन कीजिए, और भावना कीजिए कि मैं बलवान् हूँ। इसलिये अन्य उपचार के साथ-साथ प्राण-चिकित्सा का उपयोग अवश्य करना चाहिए।

प्राण-चिकित्सा में दृढ़ संकल्प-बल होना अनिवार्य है। चिकित्सक बार-बार यह भावना करता रहे कि मेरा संकल्प बलवान् है। मुझे प्रत्येक कार्य में अवश्य सफलता प्राप्त होगी। दूसरों पर मेरे मनोबल का अवश्य प्रभाव पड़ेगा। मनुष्य में ऐसी शक्ति है कि वह केवल मानसिक बल द्वारा कई रोगों का निवारण कर सकता है। वह शक्ति विश्वास से प्राप्त होती है। संसार में सभी अपने को विश्वास करनेवाला मानते हैं; परन्तु सच्चे विश्वास करनेवाले इने-गिने ही हैं। आकर्षण-शक्ति संचित करने के लिये निम्न-लिखित बातों पर विशेष ध्यान दो —

१. तुम्हारा शरीर सुदृढ़, स्वस्थ और नीरोग हो।

२. पेट, फेफड़े, हृदय और छाती में किसी प्रकार का दर्द न हो।

३. शरीर में किसी प्रकार की कमज़ोरी या शिथिलता न हो।

४. जठराग्नि प्रदीप्त हो, जिससे पाचन-क्रिया अच्छी तरह हो—उदर में किसी प्रकार का विकार न हो।

५. दीर्घ श्वास-प्रश्वास करने की उत्तम शक्ति हो, और थोड़े परिश्रम से थकान न उत्पन्न हो।

नीचे-लिखी श्वास-क्रिया का नित्य १०-१५ मिनट अभ्यास करो। रोगी को उपचार के अन्त में सूचना दो कि तुम अब बिल्कुल स्वस्थ हो, पूर्ण स्वस्थ हो, सब प्रकार नीरोग हो, तुम्हारे शरीर के रोम-रोम में शक्ति, स्वास्थ्य और आनन्द का संचार हो रहा है। ॐ आरोग्यम्, ॐ आरोग्यम्, ॐ आरोग्यम्।

मनुष्य के अन्दर एक ऐसी छिपी हुई शक्ति है, जिसे प्राण-शक्ति कहते हैं। इस शक्ति को अंगरेज़ी में मैगनेटिज़्म कहते हैं। हम प्राण को आकर्षण करके शरीर में संचय करने के नियम अध्यात्म-शिक्षा-पद्धति में बतला चुके हैं। अब तुम इस योग्य हो गए हो कि दूसरे में इस शक्ति को प्रवाहित कर सकते हो। इस शक्ति को, जो एक मनुष्य के शरीर में से निकलकर दूसरे के शरीर में प्रवेश करती है, चुंबक-शक्ति कहते हैं, और रोग-निवारण में इसका उपयोग होता है। इस चिकित्सा को प्राण-चिकित्सा कहते हैं।

इस उपचार से यदि तुम पूर्ण सफल होना चाहते हो, तो तुममें पूर्ण आत्म-विश्वास होना चाहिए। तुम्हारा जीवन शुद्ध हो, और तुम्हारी आंतरिक इच्छा निस्स्वार्थ-भाव से परोपकार करने की हो। तुम्हारा रहन-सहन बिल्कुल सादा हो, और किसी प्रकार का तुमसे गर्व न हो। तुम्हारा चित्त सदा प्रसन्न हो, और दूसरों के सब भावों को निरीक्षण करने की तुममें शक्ति हो। तुम्हारे नाखून बिलकुल स्वच्छ

होने चाहिए, जिससे इस शक्ति के निकलने में कोई रोक-टोक न हो। प्राण-शक्ति द्वारा प्रत्येक चिकित्सा में प्राण-व्यय होता है। यह प्राण हमारे शरीर में साधारण नियम से भी अधिक होना चाहिए। इसलिये हम यहाँ नीचे प्राणाकर्षण करने की एक क्रिया बतलाते हैं, जिसके अभ्यास से तुम्हें एक सप्ताह के अन्दर नवीन जीवन संचार करता हुआ दृष्टिगोचर होगा। इस क्रिया को सर्वदा करते रहो।

प्राणाकर्षण-क्रिया

अपने बिस्तर पर या ज़मीन पर चित्त लेट जाओ। सारे शरीर को बिलकुल शिथिल कर दो। अपने दोनों हाथों को सूर्य चक्र पर (पेट के खड्डे पर, जहाँ पर पसलियाँ जुदी होती हैं) रक्खो, और मुँह बन्द कर लो। फिर नासिका से शनैः-शनैः श्वास लेना प्रारंभ करो, और दृढ़ इच्छा-सहित यह भावना करो कि विश्व के भंडार से प्राण, श्वास द्वारा आकर्षित होकर तथा नाड़ी-संप्रदाय द्वारा प्रवेश कर, सूर्य-चक्र में संचित हो रहा है। फेफड़े खूब शुद्ध वायु से भर लो, और पाँच सेकंड तक श्वास रोके रहो। अब श्वास मुँह से धीरे-धीरे बाहर निकालो, और फिर दस सेकंड तक चुपचाप पड़े रहो। फिर उसी प्रकार नाक से श्वास लेना प्रारंभ करो, और थोड़ा देर रोककर फिर धीरे-धीरे मुँह से निकालो। श्वास लेते समय और निकालते समय यह भावना करो कि मैं प्रकृति के भण्डार से 'प्राण' को अपने में खूब खींच रहा हूँ। इसे मैं अपने शरीर में एकत्र कर रहा हूँ, और यह मेरे अधिकार में है।

रोगी के समक्ष उपस्थित होने के नियम

जिस रोगी का उपचार करने को तुम्हें जाना हो, उसके भौंहों के दोनों मध्यभाग में स्थिर दृष्टि से देखो। मन में यह धारणा कर लो कि यह मुझे हृदय से चाहता है, और मेरी उपस्थिति को पसन्द करता है, यह मेरे उपचार से अवश्य अच्छा हो जायगा। रोगी से प्रसन्न और हँसमुख होकर बातचीत करो, और जिन भयंकर, असाध्य

रोगियों को तुमने अच्छा किया है, उनका वृत्तांत सुनाकर उसके हृदय-पटल पर पूरा विश्वास जमा दो कि उसका रोग दूसरों के मुकाबले में कुछ नहीं है। यदि वह किसी डॉक्टर, वैद्य या हकीम का इलाज करा रहा हो, तो उसका विरोध मत करो। रोगी स्वयं तुम्हारे उपचार से लाभ होता देख उनका उपचार छोड़ देगा।

रोगी से कोई ऐसी बात न करो, जो उसके सिद्धांत या धर्म के विरुद्ध हो, और एक भी व्यर्थ शब्द मत बोलो। मन में यही भावना करते रहो कि यह मेरी उपस्थिति चाह रहा है। यदि रोगी संशय-वादी हो, तो भी परवा न करो। वह विश्वास करे या न करे, तुम अवश्य अच्छा कर सकोगे। यदि वह तुम्हारी उपचार-प्रणाली के विरुद्ध कोई बात कहे, तो हँसकर टाल दो, और अपना कार्य करते जाओ। वह अपने आप कुछ समय बाद पश्चात्ताप करेगा, और तुम्हारा सम्मान कर क्षमा माँगेगा। यह बात रोगी के दिल में जमा दो कि तुम्हारा उपचार किसी प्रकार भी हानिप्रद नहीं हो सकता।

उपचार के साधन

तुम रोगी के रोगों को हाथ फेरकर, फूँक मारकर, सूचनाओं से या अन्य वस्तु को मंत्रित करके दूर कर सकते हो।

मार्जन-क्रिया अर्थात् पास (Passes) करने की रीति

मनुष्य के शरीर पर हाथ फेरकर रोग दूर करने की प्रथा प्राचीन काल से चली आती है। मनुष्य के शरीर में कई ऐसे स्थान हैं, जहाँ से विद्युत्-प्रवाह निकलता है। जैसे हाथों की हथेली, उँगलियों के अग्र भाग, पाँवों के तलवे, मस्तिष्क और नेत्र मुख्य भाग हैं, जिनके द्वारा हम अपनी शक्ति को दूसरे के शरीर में प्रविष्ट कर सकते हैं।

अपनी शक्ति को दूसरे के शरीर में प्रवेश करने की क्रिया को मार्जन-क्रिया, हाथ फेरने की क्रिया अथवा पास करने की क्रिया कहते हैं।

प्रबल और निर्बल शरीर

बिजली के प्रबल और निर्बल—'पॉज़िटिव' और 'निगेटिव' दो स्थान एक दूसरे के विरुद्ध माने गए हैं। इसी प्रकार मनुष्य के शरीर में भी दो भाग माने गये हैं। मनुष्य के शरीर का दाहना भाग और दाहने भाग के सब अंग प्रबल कहलाते हैं, और बाएँ के निर्बल। हथेली का चित भाग प्रबल है, और पीठ का भाग निर्बल। इसी प्रकार मनुष्य की छाती, पेट आदि प्रबल और पीठ का भाग निर्बल माना जाता है।

मार्जन दो प्रकार के होते हैं—विधान-मार्जन और विसर्जन-मार्जन। विधान-मार्जन सिर से लेकर पैर तक एक अथवा दोनों हाथों से किया जाता है, और इसके करने से रोगी निद्रा अथवा तंद्रा-अवस्था में जाता है। निद्रा या तंद्रा-अवस्था से जाग्रत् अवस्था में लाने के लिये जो क्रिया की जाती है, उसे विसर्जन-मार्जन कहते हैं।

मार्जन करने की रीति

हाथों की दोनों हथेलियों को ज़ोर से रगड़ो, जब तक कि वे गर्म न हो जायँ। फिर हाथों को आगे-पीछे खूब हिलाओ, और हाथों की मुट्ठियों को खूब ज़ोर से बंद करो, और खोलो। ऐसा करने से तुम्हारी उँगलियों में सनसनाहट मालूम होगी। अब तुम दोनों हाथों की हथेलियों और उँगलियों को मिलाकर तथा अँगूठों को दूर रखकर सिर के ऊपर से धीरे-धीरे कपाल, छाती और पेट तक उतारते ले जाओ, और पैर के नीचे हाथों को झटका दो (पास स्त्री के बाँई ओर और पुरुष के दाहनी ओर देना चाहिए)। झटका इस प्रकार देना चाहिए, मानो तुम किसी वस्तु को उँगलियों से झिड़ककर बाहर फेंक रहे हो। शरीर से हाथ चार इंच दूर रहने चाहिए। सिर से पैर तक एक बार ऐसा करना एक मार्जन कहलाता है। दूसरा मार्जन प्रारंभ करते समय हाथों को झिड़कने के बाद मुट्ठियाँ बंद

करके रोगी के सिर पर ले जाना चाहिए, और फिर पहली रीति से सिर से पैर तक पास करना चाहिए। हाथ खुले रहने से हाथों का विद्युत्-प्रवाह व्यर्थ नष्ट हो जाता है। इस प्रकार रोगी पर ५ मिनट से लगा कर १५ मिनट तक या कभी-कभी आध घंटे तक भी पास दिए जा सकते हैं। रोगों को दूर करने में ठंडा और गर्म फूँक बड़ा ही आश्चर्य-जनक प्रभाव दिखलाता है। एक फ़लालैन का कपड़ा लेकर या मामूली रूमाल को तीन-चार तह करके रोगी के रुग्ण स्थान पर रखिए। मुँह बंद करके नाक से खूब गहरा श्वास खींचिए, और मुँह को कपड़े पर इस प्रकार रखिए कि मुँह किसी भी ओर से किंचित्-मात्र भी खुला न रहे, और फिर धीरे-धीरे मुँह से हा-हा करते हुए श्वास छोड़िए। इस प्रकार तीन-चार फूँक देने से ही रोगी को तत्काल आराम मालूम होगा।

ठंडे फूँक का उपयोग रोगी के किसी अंग-प्रत्यंग में जलन होने अथवा शरीर के किसी स्थान के जल जाने पर करना चाहिए। इसमें कपड़े की आवश्यकता नहीं। मुँह से ही हू-हू करने से ठंडी हवा निकलती है।

विद्युत्-शक्ति के द्वारा उपचार करने के अंत में भिन्न-भिन्न सूचना देनी चाहिए, और उपचार के समय मन में यह ध्यान रखना चहिए कि जिस रोगी का हम उपचार करते हैं, वह बिलकुल स्वस्थ अवस्था में है।

वस्तुओं को अभिमंत्रित करना, और विद्युत्-शक्ति का उपयोग करना

जल में तथा किसी वस्तु में प्राण-शक्ति भर देने से रोगी को बहुत लाभ पहुँचता है।

पानी को मैगनेटाइज़ करना

एक अच्छा काँच का गिलास या कोई पात्र लेकर उसमें मुँह तक

पानी भरो, और अपने दोनों हाथों की हथेलियों को रगड़कर गरम कर लो, और पानी के पात्र को बाएँ हाथ की हथेली में रख लो। अब अपने दाहने हाथ की हथेली को पोली करके उँगलियों को जल से एक इंच ऊपर रक्खो। तुम्हारी उँगलियां जल को स्पर्श न करें। अब स्थिर दृष्टि से जल की ओर देखो, और संकल्प-बल से यह प्रेरणा करो कि आरोग्यता की किरणें तुम्हारी आँख, हाथ और उँगलियों में से निकलकर जल में प्रवेश कर रही हैं। इस प्रकार पाँच मिनट तक इस क्रिया को करो।

जिस रोग के लिये जिन सूचनाओं की आवश्यकता हो, वे भी प्रेरित कर दो। यदि किसी को क़ब्ज़ की शिकायत हो, तो उसको यह सूचना दो कि इस जल के पीने से तुम्हारी कब्ज़ की शिकायत दूर होगी। इस पानी को तीव्र रोग में एक चम्मच प्रति घंटे देना चाहिए।

कागज़ में शक्ति भरने का प्रयोग

एक नया ब्लाटिंग-पेपर या नया सादा, सफेद कागज़ लो, और उसका आकार पोस्टकार्ड के साइज़ का बना लो। अब अपने दोनों हाथों को रगड़ कर गरम कर लो। कागज़ के दोनों तरफ़ थोड़े-थोड़े जल के छींटे डाल दो। अब कागज़ को अपने दोनों हाथों के बीच में दबाकर रक्खो, और अपने संकल्प बल से आरोग्यता और रोग दूर करने का संकल्प भेजो। इस क्रिया को एकाग्र होकर चार मिनट तक करो। इसी प्रकार दूसरा कागज़ इतना ही बड़ा तैयार करो। फिर हाथों को रगड़कर अपनी गरम हथेलियों के बीच दोनों कागज़ों को रखकर आरोग्यता के संकल्प प्रेरित करो। यदि रोगी दूर हो, तो इन कागजों को पोस्ट द्वारा भेज सकते हो; किन्तु रोगी के सिवा और दूसरा व्यक्ति इनको स्पर्श न करे। इसी प्रकार हम अन्य वस्तुओं में भी संकल्प द्वारा प्राण-शक्ति भर सकते हैं। इसी तरह शक्कर या गुड़ को लेकर उनकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर दूर भेज सकते या निकट के रोगी को दे सकते हैं।

नियम

(१) रोगी का जब उपचार करो, तब उसको अच्छे बिस्तरे पर चित्त लिटाओ या आराम-कुर्सी पर शान्ति से बिठाओ।

(२) उपचार के समय रोगी की आँखें बन्द करवा देनी चाहिए।

(३) रोगी से कहो कि वह अपने सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर ले।

(४) जहाँ तक हो सके, कम कपड़े पहनाए जायँ, तो अच्छा। यदि बिल्कुल न हों, तो विशेष अच्छा। रोगी के ऊपर एक विशेष हल्की चादर डाल दो।

(५) पासेज़ (मार्जन) ५ मिनट से लेकर आध घंटे तक दिये जा सकते हैं।

(६) कई रोगियों पर ५-१० मिनट में ही बड़ा आश्चर्य-जनक प्रभाव दिखलाई पड़ता है, और कभी-कभी घंटे या दो घण्टे बाद प्रभाव होता है।

(७) रोगी के रोग-निवारण का समय मत बाँधो कि इतने समय में तुम्हारा रोग दूर हो जायगा।

(८) यदि पासेज़ करने से रोग दूर न हो, तो फूँक मारने की क्रिया करो।

(९) हर एक उपचार (Treatment) के पश्चात् रोगी का मुँह बन्द कराकर नाक से श्वास खींचकर मुँह से निकलवाना चाहिए। ऐसा पाँच बार करवाना चाहिए।

(१०) अगर कोई स्त्री रोगी हो, तो उसका माता या बहन समझकर उपचार करो।

हाथ का दर्द

अगर किसी की भुजा में दर्द हो, तो उसे आँखें बन्द करने को कहो या आराम-कुर्सी पर बिठलाकर हाथ घुटने पर रखने को कहो, और आँखें बन्द करवाओ। फिर दोनों हाथों से उसके कंधे से लेकर

उँगलियों तक पास करो। जब तुम अपने हाथों को उँगलियों के पास में लाओ, तब हाथों को दूर झटक दो, और यह ख़याल करो कि तुम कोई बड़ी भारी चीज़ उठाकर फेंक रहे हो। पास करने के पहले एक दो गरम फूँक मार दो। यदि हाथ अधिक सूजा हुआ न हो, तो दर्द होने वाले हाथ को लेकर इतने ज़ोर से मसलो कि बीमार सहन कर सके।

पीठ का दर्द

बीमार को सीधा खड़े होने अथवा लेटने को कहो, और रुग्ण स्थान से ६ इंच ऊपर से पासेज़ करो। पासेज़ जाँघ तक करना चाहिए। पासेज़ के बाद रुग्ण स्थान को ख़ूब ज़ोर-ज़ोर से थपथपाओ। इतने ही उपचार से दर्द दूर हो जायगा। यदि न हो, तो पासेज़ गर्दन की दाहिनी तरफ़ से बाएँ कूल्हे तक और बाईं तरफ़ से दाहने कूल्हे तक करो।

पेट का दर्द

बीमार को सीधा, चित्त लिटाओ, और जहाँ दर्द होता हो, उससे ६ इंच ऊपर से लेकर जाँघ तक पासेज़ करो, और गरम फूँक भी मार दो।

संधिवात रोग

अगर किसी को वात-रोग हो, तो दर्द के स्थान से चार अंगुल ऊपर से पासेज़ प्रारंभ करके उँगलियों तक लाओ, और झिड़क दो।

टाँगों का दर्द

अगर टाँगों में दर्द हो, तो दर्द से चार अँगुल ऊपर से धीरे-धीरे पासेज़ देना आरंभ करो, और पैरों के अंत तक लाकर झटक दो।

रोगों का मूल-कारण

रोग को उत्पन्न करनेवाले मुख्य कारणों में अजीर्ण, ख़राब पाचन-शक्ति और रक्त-संचार में गड़बड़ हैं। ९५ प्रतिशत रोगों के कारण पेट के विकार हैं। प्रत्येक रोग का कारण प्रारंभ में पेट का विकार

या पाचन-शक्ति का बिगाड़ ही मालूम होगा। सिर-दर्द, सिर का भारीपन, सिर में जलन, कान का दर्द, आँखों की सूजन व पीड़ा, गले का दर्द, ज़ुकाम, ठंडे पैर, पागलपन, संधिवात, निर्बलता, गुर्दे का दर्द, फेफड़ों की सूजन, क्षय, स्त्रियों के रोग, अतिसार, कमर का दर्द और ऐसे सैकड़ों रोगों की उत्पत्ति का कारण पेट की ख़राबी ही है।

सिर के ऊपरी भागों में और सिर से गले तक जो रोग होते हैं, उसका मुख्य कारण रक्त-संचार की गति में विकृति ही है। बहुत-से रोग ज्ञान-तंतुओं में मंदता आने से या रक्त-संचार में फेर-फार होने से या गरमी-सरदी होने से होते हैं। रक्त-संचार का मुख्य कारण पेट है। शरीर के भाग पर जो सूजन या जलन होती है, उसका कारण उस स्थान पर विशेष रक्त जम जाना है। रक्त जमने का कारण यह है कि पेट में जो खुराक पहुँचती है, वह ठीक तौर से चबाई नहीं जाती या अरुचिकर पदार्थ खाये जाते हैं, जिनका पाचन नहीं होता, और वे आँतों में जाकर सड़ने लगते हैं। जब दुबारा खाया भोजन वहां पहुँचता है, तो सड़ा और नवीन भोजन मिल जाता है। इसके मिश्रण से एक प्रकार की गैस (वायु) उत्पन्न होती है, जिससे डकारें आती हैं। कभी-कभी यह हवा (अपान वायु) गुदा-मार्ग द्वारा बाहर निकल जाती है, तब कलेजा हल्का हो जाता है। जब कभी इस हवा को शरीर में से निकलने का कोई मार्ग नहीं मिलता, तो यह बाहर निकलने के लिये जोर मारती है। इस ज़ोर से छाती और पेट के बीच का पर्दा फैलता है, और धमनी के समान वह पर्दा जोर से हिलता है, जिससे हृदय के निचले भाग में वायु जाकर टकराती है, और परिणाम-स्वरूप हृदय का रक्त वेग से निकलता है। इससे दिलकी धड़कन बड़ी तेज़ चलने लगती है। शरीर गरम हो जाता और रक्त ज़ोर से मस्तिष्क में चढ़ने लगता

है। फिर सिर की बाईं ओर से ऊपर चढ़कर दाहिनी ओर से नीचे उतरता और हृदय के बाएँ ऊपरी भाग में आ जाता है। इस प्रकार हृदय में से निकला हुआ रक्त ज़ोर से सिर में चढ़ जाने के कारण आँख, कान, दाँत, गले आदि अवयवों में रक्त ले जाने वाली बारीक नलियों पर दबाव पड़ता है; परन्तु वे उतनी फैल नहीं सकतीं, तब हवा के दाबव से अधिक रक्त आकर वहाँ इकट्ठा हो जाता और अटक जाता है। जिस अवयव में इस प्रकार रक्त जम जाता है, वही बीमार हो जाता है। तब उसे हम रोग कहते हैं। जब शरीर के ऊपर के भाग बहुत गरम हो जाते हैं, और नीचे के ठंडे, तब इसी अधिक उष्णता के कारण संधिवात अथवा सख्त सिर की पीड़ा होती है, जिसका मूल-कारण पाचन-शक्ति की ख़राबी ही है। इसी से बुखार आता है, और नसें कमज़ोर हो जाती हैं। मनुष्य जीभ के स्वाद के कारण अनाप-शनाप खाकर अजीर्ण उत्पन्न करते और रोगों को निमन्त्रण देकर बुलाते हैं। इस प्रकार वे स्वयं अपने जीवन का सर्वनाश कर डालते हैं। जख़्म और नासूर को छोड़कर बहुत-से रोगों का कारण अजीर्ण तथा अनियमित और बिगड़ा रक्त-संचार ही है।

कलेजे अथवा यकृत के रोग

यकृत पाचन-शक्ति का मुख्य अवयव है। यह भोजन के पचाने का मुख्य कार्य करता है। यदि कलेजा अपना कार्य करके खुराक में से पोषण-तत्त्व रक्त न बनावे, तो हृदय कहाँ से बल प्राप्त कर सकता है। जिगर या कलेजे के रोगों की पहचान यह है—कलेजे का भारी-पन, दाहिनी ओर पसलियों के नीचे धीमा-धीमा दर्द होना, दाहने कंधे में आगे-पीछे दर्द होना, भोजन करने के बाद कलेजे पर बोझ-सा मालूम होना, स्वाद का बदल जाना, जीभ पर मैल जम जाना, साधा-रण सिर-दर्द करना, बहुत नींद आना या बिलकुल नींद न आना। इससे कलेजा कठोर हो जाता है, और उस पर सूजन आ जाती

है। शरीर के अवयवों में हृदय एक तेज़ घोड़े के समान है। थोड़ी-सी उद्विग्नता या धक्के से तेज़ी से धड़कने लगता है। जिगर अत्यंत हठीले शूकर की भाँति है। बड़ी धीमी गति से चलता है। इसका जमकर इलाज करना पड़ता है। रात्रि को बिलकुल नींद न आना और जी में बड़ी बेचैनी होना—यह निद्रा-नाश (Insomnia) रोग है। इसका मुख्य कारण अजीर्ण है। रक्त बड़े जोश से दिमाग में जाकर इकट्ठा होता है, जिससे मस्तिष्क अशांत होकर इतना गर्म हो जाता है कि मनुष्य निद्रा नहीं ले सकता। ठंडे पैर होना—यह भी पाचन-शक्ति की खराबी से और दिमाग में अधिक रक्त जमा हो जाने से होता है।

छाती के रोग भी कई प्रकार के होते हैं। उनमें हृदय से संबन्ध रखने वाले विशेष हैं। बहुत-से मनोविकारों अथवा अजीर्ण से होते हैं। फेफड़ों के रोग—निमोनिया आदि—भी रक्त-संचार के अनियमित होने से और अजीर्ण के कारण होते हैं, जिससे रक्त-संचार ठीक तरह नहीं हो सकता। सरदी या ठंड लगने से या सर्द चीज़ें खाने से लोहू एक स्थान पर जम जाता है। यह सब प्रकृति के नियमों को उल्लंघन करने से होता है।

अजीर्ण से ही सरदी होती है। सरदी में हवा लगने से छाती की नली और फेफड़ों के नाजुक भागों पर लोहू जम जाता है, और रक्त-संचार में बाधा पड़ जाती है।

स्त्रियों के रोग

गर्भाशय में सूजन हो जाना—मासिक-धर्म के समय रक्त गर्भाशय में जमा हो जाता है, और रक्त-संचार ठीक नहीं होता। इस कारण वहाँ पीड़ा होती है। यह दुःख विशेषकर मासिक-धर्म के समय होता है। कब्ज़, अजीर्ण और गर्भाशय की ख़राबी से ही हिस्टीरिया या दूसरे रोग होते हैं।

मूत्राशय और मूत्र-संबंधी रोग

मूत्र और मूत्राशय के रोग होने का कारण भी खुराक के विषाक्त पदार्थ का पेशाब में आना है। वह ज़हर फिर मूत्राशय की थैली में जाता है। वहाँ ज़हर की उष्णता पतली चमड़ी पर असर करती है, तब ज़हर का एसिड गुरदों की बारीक नलियों में एकत्रित हो जाता है, और वहां रक्त-संचार उचित रीति से नहीं होता। तब ये बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

जिस प्रकार एंजिन चलाने के लिये भाफ और बॉयलर की आवश्यकता है, इसी प्रकार शरीर की गति-विधि चलाते रहने को पेट और पाचन-शक्ति के अवयव आवश्यक हैं।

१ मार्च १९३५

११. अन्य प्राणमय उपचार

आधासीसी

यदि चेहरे के किसी भाग में दर्द हो, तो बीमार को सीधा लिटा दो या कुर्सी पर बैठा दो, जिससे उसका सिर आराम से कुर्सी पर टिका रहे। यदि वह बैठ न सकता हो, तो जिस ओर दर्द न हो, उस करवट लिटा दो। तब अपने दोनों हाथों को रगड़कर गर्म कर लो, और दोनों हाथों को दो मिनट तक दर्द के स्थान पर रहने दो। अब सिर की चोटी से पासेज़ जोड़े तक १५ मिनट करो। हरएक पास के बाद हाथों को अवश्य झटक दो।

दाँत का दर्द

जिस कुर्सी की पीठ बड़ी हो, उस पर या आराम-कुर्सी पर या ज़मीन पर आँखें बंदकर लिटाओ। यदि ऊपर के जबड़े के दाँतों में दर्द हो, तो अपना बायाँ हाथ सिर की चोटी पर रक्खो, और धीरे-धीरे नीचे लाओ, जब तक कि तुम्हारे हाथों की उँगलियाँ मुँह तक आवें। तब हाथ को झटक दो, और कान के अन्दर फ़लालैन या रूमाल रखकर गर्म फूँक मार दो, तब रूमाल को हटा दो तथा ५-७ पासेज़ दो, और बीमार को नाक से श्वास लेकर जल्दी मुँह से निकालने को कहो। अगर दर्द नीचे की पंक्ति में हो, तो अपना दाहना हाथ दर्द के स्थान पर रक्खो, और उँगलियों को धीरे-धीरे ठोढ़ी तक लाओ। इस उपचार को पाँच मिनट से १२ मिनट तक करो, अगर पहले उपचार से पूरी तरह दर्द दूर न हो, तो फौरन् ही दूसरा उपचार करो। हरएक उपचार में बीमार को आराम से बिठाओ या लिटाओ और आँखें बंद कराओ।

कान का दर्द

बीमार को लिटाओ, ताकि जिस कान में दर्द हो, उसको तुम देख सको। कान में गर्म फूँक दो, और दाहने हाथ से कान के आस-पास पासेज़ करो, और उँगलियों को कान से नीचे लाकर एक सेकंड तक स्थिर रक्खो, तब झटक दो। कान में गर्म फूँक मार दो, फिर उसी भाँति पासेज़ करो, और नाक से गहरी श्वास लेकर मुँह से निकालने को कहो।

सिर-दर्द

साधारण कुर्सी पर बीमार को बिठला दो या ज़मीन पर चित्त लिटा दो। सिर के दोनों तरफ़ सामने या पीछे खड़े रहकर, कपाल से पीछे दोनों हाथों को लगाकर धीरे से दबा दो, फिर अपने दाहने हाथ को कपाल पर रक्खो और बाएँ हाथ को सिर के पीछे रक्खो, और एक मिनट तक खूब ज़ोर से दाबे रहो। दाहने हाथ के अग्र-भाग से कपाल को थपथपाओ और झटक दो। अगर सिर के पिछले भाग में दर्द हो, तो दर्द-स्थान के चार इंच ऊपर से लेकर कंधों तक पासेज़ करो और झटक दो। यदि सिर के अग्रभाग में दर्द हो, तो दोनों हाथों से सिर को थपथपाओ। और सिर के अग्रभाग से लेकर मुँह के दोनों तरफ़ दोनों हाथों को झटक दो। उपचार के अन्त में रोगी के सामने खड़े हो जाओ। हाथों को दोनों बाजुओं पर इस प्रकार रक्खो कि उँगलियों के सिरे एक दूसरे से कपाल के मध्य भाग में स्पर्श करें, तब धीरे-धीरे मस्तिष्क से लेकर कनपटियों तक दोनों हाथों से पासेज़ करो। ऐसा तीन-चार बार करो। पश्चात् रोगी से श्वास-क्रिया कराओ। आँखें बंद रहना चाहिए। फिर उसके चेहरे से एक इञ्च दूरी से विसर्जन पासेज़ या पंखा करो। इसके बाद आँखें खोलने को कहो। खराब-से-खराब शिरोरोग एक ही उपचार में अच्छा हो जायगा। यदि एक उपचार में तुम असफल रहो, तो

दूसरा उपचार दो। यदि सिर-दर्द मंदाग्नि या कब्जी के कारण हो, तो जल को मंत्रित करके पिलाओ।

आँखों का इलाज

रोगी को कुर्सी पर बैठाओ या लिटाओ। साथ ही आँखें बंद कराओ, और अपनी हथेलियों को पाँच मिनट तक आँखों पर रक्खो; अब गर्म फूँक दो और अपनी उँगलियों से थपथपाओ, और झटक दो। यदि तुम पलकों को स्पर्श करो, तो बाहर की तरफ़ से नाक तक मसलते हुए लाओ।

हृदय-रोग

हृदय के सब तरह के रोगों का इलाज एक ही तरह से होता है। अपने दोनों हाथों की हथेलियों को छाती के बाएँ हिस्से पर (हृदय के स्थान पर) कुछ मिनट तक रक्खो, फिर दाहने हाथ से अर्द्ध-गोलाकार में हृदय के आस-पास पासेज़ करो, और रोगी को श्वास खींचकर तीन बार जल्दी से निकालने को कहो। जब रोगी श्वास को बाहर फेंके, उस समय अर्द्ध-गोलाकार पास करो।

आवाज़ बैठना

दोनों हाथों से रोगी की गर्दन के पीछे से पास देना आरम्भ करो, और दोनों हाथों को गर्दन के बाज़ू पर इस तरह से लाओ कि उँगलियाँ मिल जायँ, तब फिर दोनों हाथों से छाती तक पास करो और हाथ झटक दो। पास करने को तुमको रोगी के सामने खड़े होना चाहिए। दस मिनट तक पास करो और गर्म फूँक दो।

कब्ज़ी का उपचार

बीमार को लिटा दो या हो सके, तो खड़ा रहने को कहो। अब पेट से लेकर पेड़ू तक दोनों हाथों से पासेज़ करो। अपने दाहने हाथ को पेट में गोलाकार रूप में फेरो। फिर अपने दोनों हाथों को रगड़कर ज़ोर से गर्म करो, और दाहने हाथ को उसी की सीध में पेट के नीचे

बहुत देर तक रक्खो। और फिर पासेज़ देना शुरू करो, और जिस तरह घड़ी के काँटे गोलाकार चलते हैं, उसी तरह दाहने हाथ से पेट पर मालिश करो। रोगी को सुबह उठते ही एक गिलास ठंडा पानी पीने को कहो। रोगी को खूब फल-सेवन कराना चाहिए। यदि तुम धैर्य से उपचार करते रहोगे, तो ख़राब-से-ख़राब क़ब्ज़ी का रोग दूर हो जायगा। रोगियों को दस्तावर दवा कभी मत लेने दो, जब तक कि कोई विशेष आवश्यकता न हो।

गर्भपात

बीमार को लिटा दो या बिठा दो। अब पीछे खड़े होकर जैसी परिस्थिति हो, दबे हुए पासेज़ पेड़ू से लेकर पेट तक करो, और दस मिनट तक पास करते रहो। पासेज़ करने के बाद गर्भाशय पर अपने हाथों को तीन मिनट तक रक्खो, और ऊपर की तरफ़ दबाते रहो। प्रतिदिन एक बार उपचार करना चाहिए। उपचार के बाद एक घंटे तक चुपचाप पड़े रहने को कहो। बीमार जब तक अच्छा न हो जाय, तब तक उसे कठिन परिश्रम करने से मना करो।

पक्षाघात अर्थात् लक़वे का इलाज

इस रोग का इलाज करने के लिये बड़ी हिम्मत की आवश्यकता है। जिस भाग पर लक़वा मार गया हो, उसे खुला रखना चाहिए। उस भाग को खूब जोर से रगड़ो, और सारे भाग पर दोनों हाथों से पासेज़ करो। यदि पाँव में लक़वा मार गया हो, तो कूल्हे से लेकर पाँव के अँगूठे तक पास दो, और रोगी के अंग को इतने ज़ोर से थप-थपाओ कि बीमार सहन कर सके और उस भाग को खूब अच्छी तरह से मर्दन करो। पीठ पर रीढ़ की सारी हड्डी को अच्छी तरह रगड़ो, और अपने हाथ से इस तरह थपथपाओ कि चमड़े का रंग गुलाबी हो जाय। और बीमार को आज्ञा दो कि वह उठकर चले और अपने हाथ-पैर से काम ले। ट्रीटमेंट (उपचार) के अन्त में रुग्ण स्थान पर

हल्की-हल्की मालिश कर दो। यदि बीमार कहे कि मैं चल नहीं सकता हूँ या काम नहीं कर सकता हूँ, फिर भी उसे प्रभावित कर अंग-संचालन कराओ। कुछ मत सुनो, नहीं तो तुम सफल नहीं हो सकते।

मंदाग्नि का उपचार

मंदाग्नि और अजीर्ण ये दोनों रोग दवाओं से ठीक तरह से अच्छे नहीं हो सकते। मानसिक शक्ति के उपचार से बहुत जल्द प्रभाव होता है। दोनों हाथों से, छाती से लेकर पेट तक और फिर कूल्हों पर ले जाकर हाथों को झटक दो। पाँच मिनट तक पासेज़ देते रहो। और गर्म फूँक भी दो। अपने दोनों हाथों को जोर से रगड़कर बीमार के पेट को दाहने हाथ से मसलो। उपचार १५ या २० मिनट तक करो। रोग की तीव्रता में दो बार उपचार करो। यहाँ पर जिन रोगों का उपचार नहीं दिया गया है, उनका उपचार साधारण नियमानुसार करो।

मूत्राशय की पीड़ा

कभी-कभी ऐसा होता है कि गोला चढ़ जाता है और पेशाब अच्छी तरह से नहीं होता और त्याग करते समय कष्ट होता है। इस प्रकार के रोगी को चित सुलाओ और मोह-निद्रा में लाओ। जिस भाग पर दर्द हो रहा हो, उस पर अपना हाथ फेर दो। अब सूचना दो कि तुम्हारा दर्द धीरे-धीरे अच्छा हो रहा है, और थोड़ी देर में बिलकुल ठीक हो जायगा। तुम्हारे मूत्राशय का दर्द समूल नाश हो रहा है। अब तुमको पेशाब करते समय कोई कष्ट न होगा। तुम्हारी अँतड़ियाँ और गुर्दे बिलकुल ठीक हैं। आज रात को तुम्हें अच्छी तरह नींद आवेगी और प्रातःकाल तुम स्वस्थ और शांत अवस्था में उठोगे। यह सब करके फिर रोगी को जाग्रत् अवस्था में लाओ।

कोष्ठ-बद्धता

जिनको कोष्ठ-बद्धता का रोग होता है, उनको दस्त साफ़ नहीं होता, बुखार आता है और सिर-दर्द हुआ करता है। इस प्रकार के रोगी को निद्रा में लाओ, और पेड़ू पर हाथ फेरते रहो। और सूचना दो कि तुमको प्रतिदिन प्रातःकाल खुलकर शौच होगा। पेट में जमा हुआ मल धीरे-धीरे निकल रहा है। इस प्रकार कुछ दिनों के उपचार से रोगी स्वस्थ हो जायगा।

गले में सर्दी होना

यदि किसी के गले में सर्दी हो गई हो और आवाज़ बैठ गई हो, तो उसको आराम-कुर्सी या बिस्तर पर लिटाकर गले से लेकर छाती तक दोनों हाथों से उतरते हुए मार्जन करो, और दृढ़ संकल्प-बल से सूचना दो कि तुम्हारा दर्द दूर हो रहा है। तुम्हारी आवाज़ खुल रही है। तुम्हारे गले की सूजन व सर्दी दूर हो रही है। दस मिनट तक मार्जन करो और सूचना दो। रोगी को जल्दी आराम होगा।

दमा

दमे के रोग से लोग बहुत दुःख पाते हैं, और उनको अत्यंत कष्ट सहन करना पड़ता है। कई उपचार करने पर भी लाभ प्रतीत नहीं होता। ऐसी अवस्था में हिप्नाटिज़्म के प्रयोग से बहुत लाभ पहुँचता है। रोगी को चित लिटाकर गहरी नींद में लाने का प्रयत्न करो। फिर छाती से लेकर पेड़ू तक ५ मिनट तक उतरते हुए मार्जन करो। और सूचना दो कि तुम्हारे शरीर में से सर्दी दूर हो रही है, तुम्हारा कफ तुम्हारे पेड़ू से नीचे उतरकर मल-द्वार से रोज़ निकल जायगा, और अब तुम्हारी छाती प्रतिदिन स्वच्छ तथा निर्मल होगी। तुम प्रतिदिन अच्छी तरह श्वास-प्रश्वास ले सकोगे, तुम्हारा श्वास रुकेगा नहीं, तुम्हारे दमे का नाश हो गया है। जब तुम जाग्रत होगे, तब तुम्हें पूर्ण रीति से शांति ज्ञात होगी। अब तुम्हारा दर्द दूर हो गया

है, और तुम अच्छी तरह श्वास ले सकोगे, फिर निद्रावस्था में ही रोगी को औंधा कर दो और पेट के बल सुला दो और पीठ से लेकर निचले भाग तक उतरते हुए मार्जन दो। जो सूचना मार्जन करते हुए दी थी, वही सूचना फिर दो। पश्चात जाग्रत् कर दो।

ज्ञान-तंतुओं की कमज़ोरी या स्नायु-दौर्बल्यता

स्नायु दौर्बल्य या ज्ञान-तंतुओं की कमज़ोरी से जो लोग पीड़ित हों, उनको गहरी नींद में लाने का प्रयत्न करो और मस्तिष्क से लेकर पेड़ू तक दोनों हाथों से १५-२० सामान्य मार्जन दो, और सूचना दो कि तुम्हारी सब कमज़ोरी दूर हो गई है, तुममें अनंत बल है और शक्ति प्रवेश कर रही है। तुम बलिष्ठ हो रहे हो, संपूर्ण रूप से स्वस्थ हो रहे हो। आज से तुम्हारी सब कमज़ोरी दूर हो रही है, इस प्रकार से १०-२० मिनट तक प्रयोग करो, फिर जाग्रत् कर दो।

शर्म

कोई-कोई बालक और पुरुष ऐसे होते हैं कि उनको शर्माने की बड़ी आदत होती है। इस प्रकार के व्यक्तियों को निद्रावस्था में ले जाओ और सूचना दो कि तुम्हारी शर्म दूर हो रही है। तुममें हिम्मत और बहादुरी आ रही है। अब तुम किसी से डरोगे नहीं, किसी से शर्माओगे नहीं। तुम प्रतिस्पर्द्धियों का मुक़ाबला कर सकोगे। हज़ारों मनुष्यों के बीच बहादुरी और हिम्मत से बोल सकोगे। तुम बिलकुल डरोगे नहीं, इस प्रकार की सूचना देने से उसकी शर्म दूर हो जायगी।

आँख का दर्द

जिसकी आँखें दुखती हों, उस पर मोह-निद्रा का प्रयोग करो। एक पतला कपड़ा उसकी आँखों पर रख दो। चार गर्म श्वासोपचार दो, और दर्द दूर होने का संकल्प करो। अपनी आँखों की दृष्टि रोगी की आँखों पर डालकर कहो कि तुम्हारा दर्द दूर हो रहा है, तुम्हारी दुखती हुई आँखें अच्छी हो रही हैं। तुमको आँखों से अच्छी

तरह दिखाई दे रहा है, अब तुम्हारी आँखें नहीं दुखेंगी। दिन-प्रति-दिन तुम्हारी आँखों का तेज बढ़ेगा। उसको निद्रा में ही आँखें खोलने को कहो, और उससे पुस्तक पढ़ाओ। यदि वह धीरे-धीरे स्पष्ट पढ़ सके, तो समझना चाहिए कि उसकी आँखें अच्छी हो गई हैं।

नकसीर (नाक से रक्त गिरना)

जब नकसीर चल रही हो, ऐसी अवस्था में रोगी को निद्रावस्था में लाने के लिए बहुत समय लगता है ; अतः जाग्रत् अवस्था में ही इस क्रिया को करना चाहिए।

उपचारक रोगी के सम्मुख बैठ दाहना हाथ हृदय पर और बायाँ हाथ मेरु-दंड या नाक पर रक्खें। अब तुम हृदय से इस प्रकार से बातचीत करो, मानों किसी मनुष्य से कर रहे हो।

तुम तेजी से चल रहे हो ; अतः इस ज़ख्म में से रक्त निकलता है, अतः इसे बंद करने की आवश्यकता है, तुम अपनी गति को धीमी करो। तुम अपनी धड़कन को कम कर दो। तुम्हारी धड़कन अब कम हो रही है, धीमी हो रही है। बहता हुआ रक्त अटक रहा है, बंद हो रहा है। बंद हो रहा है। बंद हो गया। इस प्रकार की सूचना से नाड़ी की गति ४० तक घट सकती और १२५ तक बढ़ सकती है। इस प्रकार हृदय-रोग का उपचार किया जाता है।

हृदय-रोग

जब कभी किसी की छाती या हृदय में दर्द हो रहा हो, और चीख़ मार रहा हो और हृदय की धड़कन अधिक हो, तो इस प्रकार के रोगी की छाती के बाएँ भाग पर उपचारक को अपने बाएँ हाथ की हथेली रखना चाहिए, और कुछ मिनट तक हथेली से धीरे-धीरे उस भाग को दबाना चाहिए, ताकि उसी समय छाती और हृदय का कंपन बंद हो जाय। ऐसे कंपन उस स्थान पर भेजना चाहिए। फिर कुछ मिनट बाद गर्म पानी से हाथों को धोकर ऊपर से मार्जन करना चाहिए

और रुग्ण स्थान पर गर्म कपड़ा रखकर गर्म फूँक मारना चाहिए। यदि हो सके, तो रोगी को गहरी नींद में ले जाना चाहिए। तत्पश्चात् सूचना दो कि तुम्हारा हृदय ठीक हो रहा है, थोड़ी देर के लिये शांति से सो जाओ, सो जाओ।

चस्के

बहुत-से रोगियों के सिर में, पेड़ू में, पसलियों में चस्के चला करते हैं, और मस्तक में हथौड़ा मारने के समान दर्द होता है। ऐसे रोगियों को गहरी नींद में लाना कठिन होता है। यदि रोगी मोह-निद्रा में न आ सके, तो निम्न-लिखित प्रकार से रोगी का उपचार करना चाहिए —

रोगी को ऊँची पीठवाली कुर्सी पर माथा टिकाकर बैठाओ या इस प्रकार से लिटाओ कि उसका पीड़ित भाग ऊपर को रहे। उपचारक अपने दोनों हाथों को गर्म करके रोगी के दुखते हुए भाग पर थोड़ी देर तक रक्खे। फिर रुग्ण भागकर अर्द्ध-गोलाकार मार्जन देकर हाथों को अच्छे प्रकार झटक दे। मार्जन के बाद दुखते हुए भाग की तरफ़ के कान में संकल्प-बल से गर्म फूँक मारो, और दर्द के स्थान पर मार्जन करो। और दुःख दूर करने का संकल्प भेजो। यदि मस्तिष्क में रोग हो, तो कपाल पर दाहना हाथ और गर्दन पर बायाँ हाथ रखकर दबाओ और पेड़ू में चस्के मार रहे हों, तो दाहना हाथ पेड़ू और बायाँ हाथ कमर पर रखकर दबाओ। और दुख दूर करने के सजेशन दो। और अन्त में कहो कि तुम्हारे सब रोग दूर हो गए हैं, अब तुम्हें कोई कष्ट न रहा। इसी प्रकार अन्य रोगों का भी उपचार हो सकता है।

रोगी को चित लिटाकर सारे शरीर को शिथिल करने को कहो। शरीर में कहीं तनाव न हो, नेत्र मूँद ले। पास (Passes) देते समय यह भावना करो कि सो जाओ, सो जाओ, सो जाओ, तुम्हें

बड़ी मीठी नींद आ रही है। शांत और गंभीर नींद आ रही है। खूब नींद आ रही है। खूब गाढ़ी निद्रा में सो जाओ। दस-पाँच मिनट ऐसा कहते रहो।

रोगी चित्त न लेट सके, तो आराम-कुर्सी पर आँखें बंदकर शांति से बिठाओ, और सो जाने की सूचना मन-ही-मन कहो, और फिर इस प्रकार धीमे स्वर से उनको दुहराओ कि रोगी के चित्त पर निन्द्रा के विचार अंकित हो जायँ। थोड़ी देर में ही निद्रा-सी मालूम होने लगेगी और किसी-किसी को खूब गाढ़ी निद्रा आ जायगी।

निद्रा लाना आवश्यक नहीं है। बिना नींद भी प्रभाव अवश्य होगा, बल्कि आजकल के प्रसिद्ध मानसोपचारक तो इसी रीति को विशेष स्थान देते हैं कि रोगी नेत्र मूँदकर सजेशन (सूचना) सुनता रहे, तो उसका आश्चर्य-जनक परिणाम होगा।

१ मार्च १९३५

उपसंहार

प्राण चिकित्सा का रहस्य अंतर्मन में ही है। अंतर्मन में सब सामर्थ्य है। मानस-शास्त्र का यह नियम है कि अंतर्मन ही सब अवस्था, स्थिति, तत्त्व और शक्ति का कारण है। अंतर्मन पर जो-जो विचार अंकित किए जाते हैं, उसी को वह अपने मन और शरीर में प्रत्यक्ष उत्पन्न कर दिखाता है। अंतर्मन सब प्रकार से नवीन बनाया जा सकता है और प्रत्येक आदत और रोग का कारण अंतर्मन के अंतस्तल में होने से दृढ़ संकल्प-बल से वह वहाँ से समूल हटाया जा सकता है। अंतर्मन (गुप्त मन) स्वकृत तथा परकृत सूचना के वशवर्ती होता है। अन्तर्मन की स्मरण-शक्ति अगाध और पूर्ण है। शरीर की सब सामर्थ्य मनोबल के अधीन है। जब मन सब प्रकार से अनुकूल वर्तन करता है, तब सब उद्देश्य सिद्ध होते हैं। दुर्बलता के विचार, भय के विचार, शंका और संशय के विचार, रोग के विचार, निरुत्साह और निराशा के विचार, अपवित्रता के विचार, निष्फलता के विचारों से स्वास्थ्य ख़राब होता है और भयंकर हानि होती है। इसके विपरीत आशा, प्रसन्नता, प्रेम, सुख, सौंदर्य और स्वास्थ्य के विचारों से बल, वीर्य, उत्साह और आरोग्य का शरीर में संचार होता है।

शरीर पर मन का कैसा अद्भुत प्रभाव होता है, यह सब आप जान चुके हैं। अनुचित विचार, चिंता, भय और शंका से भयंकर व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। इन व्याधियों से मुक्त होने के लिये औषधियों का सेवन बेकार साबित हुआ है। मन, ज्ञान-तंतुओं और स्नायु-समूह को बलवान् बनाने के लिये प्राण-चिकित्सा ही एक रामबाण उपाय है। यह चिकित्सा वैज्ञानिक है और सब इसे मान चुके हैं। यह कोई

नवीन चिकित्सा नहीं है। इसका उपयोग प्राचीनकाल से किसी-न-किसी रूप में होता आ रहा है।

ज्ञान-तंतुओं पर मन का अप्रतिहत प्रभाव होता है और ज्ञान-तंतुओं के द्वारा मन शरीर के प्रत्येक अवयव को प्रभावित कर सकता है। विचारों का श्वास-प्रश्वास पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। प्रसन्नता से श्वास बड़ा हल्का हो जाता है, शोक और डर से श्वास लेने में कठिनाई मालूम होती है। रञ्ज-ग़म की दशा में मनुष्य आहें भरने लगता और प्रसन्नता के विचारों से हँसने लगता है। सेल्फ़ सजेशन (Self-suggestion) अर्थात् आत्म-द्योतन के सदुपयोग से मन में आशा और उत्साह जाग्रत् करके शरीर की क्रिया सुचारु रूप से होती है, और शरीर में विलक्षण सुधार होने लगता है।

मार्जन (Passes) और विद्युत्-प्रवाह (Human Magnetism) से स्नायु-समूह बलवान् होता है। आजकल वैज्ञानिकों ने यह बात स्वीकार कर ली है कि मनुष्य के शरीर में से जीवनी शक्ति की किरणें निकलती हैं और प्रयोगकर्ता के शरीर से प्रवाहित होकर रोगी के शरीर में प्रवेश करती हैं। बिजली की शक्ति के समान यह विद्युत्-प्रवाह भी सर्व-साधारण की दृष्टि में अदृष्ट है। इन सब बातों से यह सिद्ध होता है कि सर्वोत्कृष्ट उन्नति के लिये बाह्य और अंतर्मन दोनों को उन्नत करना चाहिए।

अंतर्मन का बाह्य मन पर प्रभाव न होने दो; बल्कि अंतर्मन पर बाह्य मन का पूर्ण अधिकार रहे। यथार्थ भावना करना सीखो। यथार्थ भावना में बाह्य मन तथा अंतर्मन के विचारों को परिवर्तन करने की अद्भुत शक्ति है। अन्तःकरण के अन्तस्तल में, "मैं आरोग्य हूँ" यह विचार जब दृढ़ हो, और बाह्य मन में भी यह विचार निश्चित हो, दोनों मन में रोग का विचार न हो, तभी शरीर पूर्ण आरोग्य का अनुभव प्राप्त करता है। जब अंतर्मन के मानस-पटल पर आरोग्य के

दृढ़ संस्कार अंकित होते हैं, तब शरीर पूर्ण निरामय और स्वस्थ होता है। फिर ऐसा एक रोग भी नहीं, जिसे अन्तर्मन दूर न कर सके। अंतर्मन पर दृढ़ संस्कार अंकित करना ही प्राण-चिकित्सा और मानसोपचार की कुंजी है।

हिन्दी-भाषा-भाषियों के लिये यह नवीन विषय होगा। मैं इस विद्या का आचार्य होने का दावा नहीं करता। पंद्रह-सोलह वर्ष के निजी अध्ययन और अनुभव से और अपने सहकारी मित्रों के अनुभव से, जो कई स्थानों में निस्स्वार्थ-भाव से इस विद्या द्वारा हज़ारों मनुष्यों को लाभ पहुँचा रहे हैं, इतना अवश्य कह सकता हूँ कि यह विद्या अपूर्व है और इसके प्रचार की अत्यन्त आवश्यकता है। इसके द्वारा जनता का बड़ा उपकार हो सकता है। प्रत्येक पाठक स्वयं इसका अभ्यास और अनुभव कर लाभ उठावें, यही हार्दिक प्रार्थना है। स्नायु-दौर्बल्य और मज्जा-तंतु की दुर्बलता से उत्पन्न हुए रोग इससे दूर होते हैं, यह निर्विवाद सिद्ध है; किन्तु इसका उपयोग सब बीमारियों में नहीं; बल्कि मानसिक दोषों को दूर कर मानसिक शिक्षण द्वारा जीवन-सुधार के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

१. अनिद्रा-रोग २. अर्धांगवायु, ३. दुर्बलता, रक्त की कमी, ४. न्युरस्थेनिया, ५. हिस्टीरिया (योषापस्मार), ६. मज्जा-तंतु की दुर्बलता से उत्पन्न हुए पेट के विकार, मंदाग्नि, अपचन, ७. कोष्ठबद्धता-कब्ज़ी, ८. संधवात-वातविकार, ९. स्नायविक निर्बलता-नपुंसकता, १०. स्वप्न-दोष, वीर्य-स्राव एवं धातु-संबंधी रोग, ११. प्रसव-वेदना, मासिक-धर्म की अनियमितता, रक्त-स्राव, १२. चित्त-भ्रम-उन्माद, १३. मस्तिष्क के विकार, मन की निर्बलता, स्मरण-शक्ति की खराबी, १४. सब प्रकार के दर्द-वेदना (Sciatica, Neuralgia) कूल्हे का गठिया-रोग, कमर-दर्द, १५. मादक पदार्थों के सेवन करने की आदत, १६. सब प्रकार की कुटेव, १७. ज्ञान-तंतु की दुर्बलता से

दृष्टि-भ्रम, दृष्टि की मंदता, बहरापन, १८. मनोबल और आत्म-विश्वास का अभाव, १९. खाँसी और दमा (Nervous attacks of Cough and Asthma), २०. दुर्गुण और दुर्व्यसन, २१. सभा-कंप, दब्बूपना, २२. भूत-प्रेत-बाधा इत्यादि रोगों की चिकित्सा इस विद्या द्वारा सफलता-पूर्वक की जा सकती है।

प्रिय पाठक ! अंतस्थल के सर्वोत्कृष्ट परम तत्त्व में मन को अखंड लीन करने से मन की असाधारण आनन्द और सुखद स्थिति प्राप्त होती है। मन से सर्व अनर्थ की संपूर्ण निवृत्ति होकर परमानंद की प्राप्ति होती है। शरीर को निरामय करने की और मन को बन्धन-मात्र से मुक्त करने का यही सर्वोत्कृष्ट उपाय है कि आत्मा के उच्च प्रदेश में विचार को स्थिर रक्खो। इसी उच्च प्रदेश में पहुँचकर कवि, चित्र-कार, संत, महात्मा, महापुरुष, विज्ञानी, मुक्ति, स्वतन्त्रता, अखंड आनंद, अलौकिक प्रतिभा प्राप्तकर काव्य, साहित्य-कला और आश्चर्य-कारक शोधों के द्वारा संसार को चकित कर देते हैं। इस कल्याण-कारण स्थिति में प्रवेश करने पर ही अविचल शांति प्राप्त होती है, और फिर कोई आधि अंतःकरण को स्पर्श नहीं कर सकती, कोई व्याधि पास नहीं फटक सकती। यह प्रशांत उच्च प्रदेश प्रत्येक मनुष्य के अत्यंत समीप है। यह तुम्हारे अन्दर ही है। इसी क्षण तुम इसमें प्रवेश कर सकते हो। इस परम दिव्य, परम सुन्दर, प्रशांत प्रदेश में परमात्मा का निवास है, और इस शांत नीरव-प्रदेश में प्रवेशकर परम आनन्द, परम निर्भय, परम निश्चित होकर जीवन को आनंद से परि-पूर्ण कर पूर्ण आरोग्य, सुख, शांति प्राप्त कर यथार्थ जीवन का अनु-भव करो। १ मार्च १९३५

राजयोग-ग्रंथमाला की अद्भुत पुस्तकें

(१) प्राकृतिक आरोग्य-विज्ञान—मू०।), इस पुस्तक में भोजन के नियम, अमेरिकन शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम, श्वास-क्रिया द्वारा रोग-निवारण, इच्छा-शक्ति बढ़ाने का उपाय, स्नान, आरोग्य-रक्षा के नियम आदि बहुमूल्य विषय दिए गए हैं, जिससे निर्बल, कमज़ोर, बीमार अपने रोगों को मिटाकर शरीर को सुदृढ़, बलवान्, हृष्ट-पुष्ट बनाकर जीवन का आनंद प्राप्त कर सकते हैं। पुस्तक बड़े काम की है।

(२) ध्यान से आत्म-चिकित्सा—मू० ।।), केवल ध्यान करने-मात्रा से शरीर और मन के रोगों को ध्यान-बल से मनुष्य स्वयं और दूसरों के रोग, शोक, दुःख मिटाकर समाधि-अवस्था में पहुँच-कर आनंद में मस्त हो जायगा। इसके पढ़ने-मात्र से मुर्दा दिलों में जान आ जाती है। नसों में नवीन जोश, नवीन उत्साह से नवजीवन संचार करने लगता है। यह पुस्तक भी अपने ढंग की निराली है।

(३) अलौकिक चिकित्सा-विज्ञान—मू० १), अमेरिका में योग प्रचार करनेवाले बाबा रामचारकजी की अलौकिक 'चिकित्सा-विज्ञान' नाम की पुस्तक अभी हाल ही में प्रकाशित हुई है। यह अपने ढंग की हिन्दी-भाषा में अपूर्व पुस्तक है। अँगरेज़ी में यह पुस्तक सात रुपए में बिक रही है। इसमें मानसिक चिकित्सा के बड़े ही महत्व-पूर्ण साधन दिए हैं। अपने और दूसरों के रोगों के असली कारण का पता लगाना और मानसिक योग की विधि से भयंकर व्याधि को मिटाने के अद्-भुत प्रयोग दिए हैं। अवश्य मँगाकर इस पुस्तक को देखिए।

(४) प्रार्थना-कल्पद्रुम—मू०।), प्रार्थना क्या है। प्रार्थना कैसी करनी, कब करनी, कितनी देर करनी और प्रार्थना करने से सब आव-

श्यकताएँ किस तरह पूर्ण होती हैं। प्रार्थना के नियम, एकाग्रचित्त के साधन और किस-किस बात के लिये कौन-कौन सी प्रार्थना करनी चाहिए। यह प्रार्थना-विषय की हिंदी-भाषा में अपूर्व पुस्तक है। बालक, जवान, बूढ़े और स्त्री सबके लिए सुगम, अचूक प्रार्थनाएँ बतलाई गई हैं, जिनके करने से प्रत्यक्ष चमत्कार मालूम होता है। यह पुस्तक हाथों-हाथ बिक रही है।

आध्यात्मिक मंडल

हमारे पास घर बैठे, हिप्नाटिज़्म, मेस्मेरिज़्म-योग एवं आध्यात्मिक शिक्षा प्राप्त करने के लिये कई महानुभावों के पत्र आया करते हैं। इसी उद्देश्य की पूर्ति करने के लिये यह मंडल स्थापित किया गया है, जिससे सब कोई घर बैठे शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक बल और शक्ति प्राप्त कर सकें। अपने और दूसरों के शारीरिक, मानसिक दुःखों से मुक्त होकर आनंदमय अंतर्जगत् में प्रवेश कर सकें। कोई भी सदाचारी उत्सुक पुरुष इस मंडल का सदस्य हो सकता है।

जिनका विचार दृढ़ हो, जो परिश्रमी हों और स्व-उपकार तथा परोपकार करना जिनका ध्येय हो, वे ही सदस्य बनने के लिये साहस करें।

जो सज्जन उपर्युक्त बातों से सहमत हों और इस मंडल में प्रवेश करना चाहते हों, वे ही निम्न-लिखित पते से प्रवेश-पत्र मँगवा लें।

आध्यात्मिक मंडल
कल्पवृक्ष-कार्यालय
उज्जैन, (सी० आई०)